ад ель

фабер

мазли

элейн

как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили

«У всех родителей должна быть эта книга!»
Good Housekeeping

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Проблемы во взаимоотношениях с детьми бывают у всех. «Почему ты Проблемы во взаимоотношениях с детьми бывают у всех. «Почему ты не слушаешься, почему так себя ведешь?» — подобные упреки знакомы каждому ребенку. И каждый родитель иногда чувствует бессилие, когда не может «достучаться» до сына или дочери. Но, может быть, все дело в том, что взрослые не всегда знают, КАК донести до ребенка свои мысли и чув ства и КАК понять его?

Эта книга — разумное, понятное, хорошо и с юмором написанное руко водство о том, КАК правильно общаться с детьми (от дошкольников до подростков). Никакой нудной теории! Только проверенные практические рекомендации и масса живых примеров на все случаи жизни!

Авторы — всемирно известные специалисты в области отношений ро дителей. с детьми — делятся с читателем как своим собственным опытом (у каждой — трое взрослых детей), так и опытом многочисленных родителей, посещавших их семинары.

Книга будет интересна всем, кто хочет прийти к полному взаимопони манию с детьми и навсегда прекратить «конфликты поколений».

- Как читать и использовать эту книгу
- Часть 1. Помогаем детям справиться со своими чувствами
  - Глава 1. Четыре правила
  - Глава 2. Комментарии, вопросы и истории родителей
- Часть 2. Учимся взаимодействовать
  - Глава 1. Пять навыков
  - Глава 2. Комментарии, вопросы и истории родителей
- Часть 3. Альтернатива наказанию
  - Глава 1. Семь вариантов
  - Глава 2. Предупреждения, вопросы и истории родителей
  - Глава 3. Больше о методе «Решение проблемы»
- Часть 4. Поощрение самостоятельности
  - Глава 1. Шесть шагов
  - Глава 2. Комментарии, вопросы и истории родителей
- Часть 5. Как правильно хвалить
  - Глава 1. Разные возможности
  - Глава 2. Комментарии, вопросы и истории родителей

- Часть 6. Освобождаем детей от ролей
  - Глава 1. Простые приемы
  - Глава 2. Истории родителей — настоящее и прошлое
- Часть 7. Всё вместе
- О чем все это?
- Заключение
  - Двадцать лет спустя
  - 1. Письма
  - 2. Да, но…? Что, если…? Как насчет…?
  - 3. Их родной язык

Как читать и использовать эту книгу

Нам кажется слишком самонадеянным говорить всем, как надо читать книгу (особенно если учесть, что мы обе начинаем читать книги с середины или даже с конца). Но поскольку это наша книга, мы бы хотели уведомить вас, как, по нашему мнению, надо за нее браться. После того как вы к ней привыкнете, пролистав ее и поглядев на картинки, начните с первой главы.

Делайте упражнения по мере чтения. Удержитесь от соблазна пропустить их и перейти к «приятным фрагментам». Если у вас есть друг, с которым вы могли бы работать над упражнениями, то так даже лучше. Мы надеемся, вы будете разговаривать, спорить и подробно обсуждать ответы с ним.

Мы также надеемся, что вы запишете ваши ответы так, чтобы эта книга стала личным напоминанием для вас. Пишите аккуратно или неразборчиво, меняйте свое мнение, зачеркивайте или стирайте, но пишите.

Читайте книгу медленно. У нас заняло больше десяти лет узнать все то, что мы в ней рассказываем. Мы не призываем вас так же долго читать ее, но если методы, изложенные здесь, вам интересны, то, возможно, вам захочется что-то изменить в вашей жизни, тогда лучше делать это потихоньку, а не резко. После прочтения главы отложите книгу в сторону и дайте себе неделю на выполнение задания, перед тем как снова двигаться вперед. (Вы можете подумать: «Столько всего нужно делать, последнее, в чем я нуждаюсь, это задание!» Тем не менее опыт подсказывает нам, что применение знаний на практике и запись результатов помогают обрести навыки.)

В заключение скажем слово о местоимениях. Мы постарались избежать неуклюжих «он/она, ему/ей, сам/ сама», свободно переходя от мужского к женскому роду. Мы надеемся, что не пренебрегли при этом ни одним полом.

Вы можете также удивиться, почему некоторые части книги, у которой два автора, написаны как бы от лица одного человека. Это решило неприятную проблему постоянного уточнения, кто ведет рассказ и о чьем опыте идет речь. Нам кажется, что «я» читателями будет восприниматься легче, чем «я, Адель Фабер…» или «я, Элейн Мазлиш…». Что касается нашего убеждения по поводу ценности идей, изложенных в книге, тут мы говорим в унисон. Мы обе видели, как эти методы общения работают на примере наших семей и тысяч других. Для нас огромное удовольствие — поделиться ими с вами.

Часть 1. Помогаем детям справиться со своими чувствами

Глава 1. Четыре правила

Я была прекрасной матерью, до того как у меня ро дились дети. Я отлично знала, почему у всех людей воз никают проблемы с их детьми. А потом у меня появи лось трое собственных.

Жизнь с детьми может быть очень непростой. Каж дое утро я говорила себе: «Сегодня все будет по-другому», и все равно оно повторяло предыдущее. «Ты положила ей больше, чем мне!..», «Это розовая чашка. Я хочу го лубую чашку», «Эта овсянка выглядит как блевотина»,

«Он ударил меня», «Я вообще не прикасался к нему!»,

«Я не пойду в свою комнату. Ты мне не начальник!»

В конце концов они меня достали. И хотя мне даже в страшных снах не снилось, что я могу на такое пойти, я присоединилась к родительской группе. Группа соби ралась в местном центре психопедиатрии, и ее вел мо лодой психолог доктор Хаим Гинотт.

Собрание оказалось довольно интересным. Его те мой были чувства ребенка, и два часа пролетели неза метно. Когда я вернулась домой, у меня голова шла кругом от новых мыслей, а мой блокнот был полон беспорядочных записей:

* Прямая связь между тем, как дети чувствуют и как они себя ведут.

* Когда дети чувствуют себя хорошо, они ведут се бя хорошо.

* Как мы помогаем им чувствовать себя хорошо?

* Принимая их чувства!

Проблема — родители обычно не понимают чув ства своих детей. Например:. «Ты на самом деле чув ствуешь совсем другое», «Ты говоришь это, потому что ты устал», «Нет никакой причины, чтобы так рас страиваться».

Постоянное отрицание чувств может сбить ре бенка с толка и взбесить его. Это также учит их не понимать свои чувства и не доверять им.

Я помню, что после собрания я подумала: «Может, другие родители так и поступают. Я — нет». Потом я стала следить за собой. Вот несколько примерных раз говоров, произошедших у меня дома за один день.

Р е б е н о к. Мамочка, я устал!

Я. Ты не мог устать. Ты только что дремал.

Р е б е н о к (*громче).* Но я устал.

Я. Ты не устал. Ты просто маленький соня. Давай одеваться.

Р е б е н о к (*вопит).* Нет, я устал!

Р е б е н о к. Мамочка, здесь жарко.

Я. Здесь холодно. Не снимай свитер.

Р е б е н о к. Нет, мне жарко.

Я. Я сказала: «Не снимай свитер!»

Р е б е н о к. Нет, мне жарко.

Р е б е н о к. Это телешоу было скучным.

Я. Нет, оно было очень интересным.

Р е б е н о к. Оно было глупым.

Я. Оно было поучительным.

Р е б е н о к. Оно мерзкое.

Я. Не говори так!

Видите, что произошло? Кроме того, что все наши разговоры превращались в споры, я снова и снова убеж дала детей не доверять своим ощущениям, а положить ся вместо этого на мои.

Однажды я осознала, что делаю. Я решила изме ниться. Но я точно не знала, как за это взяться. Что на конец помогло мне больше всего, так это попытка взглянуть на все с точки зрения ребенка. Я спросила себя: «Допустим, я была бы ребенком, который устал, которому жарко или скучно. И, допустим, я бы хотела, чтобы важный в моей жизни взрослый узнал, что я чув ствую…»

Следующие несколько недель я старалась настроиться на то, что мои дети могли, по моему мнению, испы тывать, и когда я это сделала, мои слова, казалось бы, стали естественными. Я не просто использовала техни ческие приемы. Я действительно имела в виду то, что говорила: «Так, значит, ты все еще чувствуешь себя уставшим, несмотря на то что ты только что дремал».

Или: «Мне холодно, но тебе здесь жарко». Или: «Я вижу, тебя не особо интересует эта телепрограмма». В конеч ном счете мы были двумя разными людьми, способ ными иметь два разных набора чувств. Никто из нас не был прав или не прав. Каждый из нас чувствовал то, что чувствовал.

В течение некоторого времени мои новые знания оказывали мне большую помощь. Заметно уменьши лось количество споров между мной и детьми. Затем как-то раз моя дочь объявила:

— Я ненавижу бабушку.

Она говорила о *моей маме.* Я не колебалась ни се кунды.

— Нельзя говорить такие ужасные вещи! — рявкнула я. — Ты прекрасно знаешь, что ты не имела этого в ви ду. Чтобы я больше не слышала от тебя таких слов.

Эта маленькая схватка научила меня еще кое-чему обо мне самой. Я могла принимать большинство чувств детей, но стоило одному из Них сказать мне что-то, что меня разозлит или

встревожит, и я тотчас возвращалась к старой линии поведения.

С тех пор я узнала, что моя реакция не была стран ной или необычной. Ниже вы найдете примеры других высказываний детей, которые часто ведут к автоматиче скому отрицанию со стороны их родителей. Пожалуй ста, прочитайте каждое высказывание и кратко запи шите, что, по вашему мнению, должны сказать родите ли, если они отрицают чувства своего ребенка.

1. Р е б е н о к. Мне не нравится новорожденный.

Р о д и т е л и *(отрицаяэто чувство)*.

2. Р е б е н о к. Это был тупой день рожденья. (После того как вы из кожи вон вылезли, чтобы сделать этот день чудесным.)

Р о д и т е л и *(отрицая это чувство)*.

3. Р е б е н о к. Я больше не буду носить пластинку.

Мне больно. Мне все равно, что стоматолог говорит!

Р о д и т е л и *{отрицая это чувство)*.

4. Р е б е н о к. Меня так взбесило! Только из-за того, что я пришел на две минуты позже на физкультуру, учи тель меня не ввел в команду.

Р о д и т е л и (*отрицаяэто чувство)*.

Вы поймали себя на том, что пишете:

«Это не так. Я знаю, что в глубине души ты на самом деле любишь своего братика/свою сестричку».

«О чем ты говоришь? У тебя был замечательный день рожденья — мороженое, праздничный торт, воз душные шарики. Ладно, это последний праздник, кото рый для тебя устраивали!»

«Твоя пластинка не может тебе причинять сильную боль. В конце концов, мы столько денег вложили в это, что ты будешь ее носить, нравится тебе это или нет!»

«У тебя нет права злиться на учителя. Это твоя ошибка. Не нужно было опаздывать».

Почему-то нам эти фразы приходят нам в голову легче всего. Но что чувствуют дети, когда слышат их?

Чтобы понять, каково это, когда ваши чувства не при нимают во внимание, выполните следующее упражне ние.

Представьте, что вы на работе. Начальник просит сделать дополнительную работу для него. Он хочет, что бы она была готова к концу дня. Подразумевается, что вы должны немедленно за нее приняться, но из-за се рии появившихся неотложных дел вы совершенно за были про нее. Это такой сумасшедший день, что у вас едва найдется время пообедать.

Когда вы и некоторые сотрудники готовы уйти до мой, начальник подходит к вам и просит отдать ему го товую часть работы. Вы быстро пытаетесь объяснить, как были загружены

целый день.

Он прерывает вас. Громким злобным голосом он орет: «Меня не интересуют ваши оправдания! За что, черт возьми, вы думаете, я плачу вам, за то, что вы це лый день сидите на заднице?» Как только вы открывае те рот, чтобы что-то сказать, он говорит: «Хватит».

И направляется к лифту.

Сотрудники делают вид, что ничего не слышали.

Вы заканчиваете собирать свои вещи и покидаете офис.

По дороге домой вы встречаете друга. Вы до сих пор настолько расстроены, что начинаете рассказывать ему о случившемся.

Ваш друг пытается «помочь» вам восьмью разными способами. Читая каждый ответ, настройтесь на немед ленный спонтанный отклик и запишите его. (Нет пра вильных или неправильных реакций. Что бы вы ни чув ствовали, это нормально для вас.)

1. **Отрицание чувств:** «Нет никакой причины так рас страиваться. Глупо испытывать подобные чувства. Ты, наверное, просто устал и делаешь из мухи слона. Не мо жет быть все так плохо, как ты описываешь. Давай, улыбнись… Ты такой милый, когда улыбаешься».

Ваша реакция:

2. **Философский ответ:** «Слушай, жизнь именно та кая. Не всегда все происходит так, как мы этого хотим.

Тебе надо научиться относиться к таким вещам спокой но. Ничто не идеально в этом мире».

Ваша реакция:

3. Совет: «Знаешь, что я думаю, тебе надо сделать?

Завтра утром зайди к начальнику в кабинет и скажи:

«Простите, я был не прав». Затем сядь и закончи ту часть работы, которую ты забыл сделать сегодня. Не от влекайся на срочные дела. И если ты умный и хочешь оставить эту работу за собой, ты должен быть уверен, что ничего подобного больше не повторится».

Ваша реакция:

4. **Вопросы:** «Какие именно срочные дела привели к тому, что ты забыл об особом требовании начальника?

«Ты разве не понимал, что он рассердится, если ты сразу же не начнешь этим заниматься?»

«Это когда-нибудь раньше случалось?»

«Почему ты не последовал за ним, когда он покинул комнату, и не попытался объяснить все еще раз?»

Ваша реакция:.

5. **Защита другого человека: «Я** понимаю реакцию твоего начальника. У него и так, наверное, жуткий цейт нот. Тебе еще повезло, что он не раздражается чаще».

Ваша реакция:

6. **Жалость:** «Ой, бедняга. Это ужасно! Я тебе сочув ствую, я сейчас просто заплачу».

Ваша реакция:

7. **Попытка психоанализа:** «Тебе не приходило в го лову, что реальная причина того, почему ты расстроен, кроется в том, что твой начальник символизирует фигуру отца в твоей жизни? Будучи ребенком, ты, воз можно, боялся доставить отцу неудовольствие, и, когда твой босс отругал тебя, к тебе вернулись твои ранние страхи вызвать неприятие. Это не так?»

Ваша реакция:

8. Сопереживание (попытка настроиться на чувства другого человека): «Да уж, это довольно неприятное переживание. Подвергнуться подобной резкой критике перед другими людьми, особенно после такой нагруз ки, — это нелегко пережить!»

Ваша реакция:

Вы только что изучили ваши собственные реакции на некоторые совершенно типичные манеры людей раз говаривать. Теперь я хочу с вами поделиться некоторы ми моими личными реакциями. Когда я расстроена или мне обидно, последнее, что я хочу услышать, это совет, философские излияния, психологический дискурс или другие точки зрения людей. Такой тип разговора только усугубит мое состояние, которое станет еще хуже, чем было до этого. Жалость заставляет меня чувствовать се бя несчастной, вопросы — защищаться, а больше всего меня бесит, если я слышу, что у меня нет причин чувст вовать то, что я чувствую. Основная реакция на все эти отклики: «Ладно, забудь… Какой смысл продолжать?»

Но как только кто-нибудь готов по-настоящему вы слушать меня, признать мою внутреннюю боль и дать мне возможность рассказать больше о том, что меня волнует, как я начинаю чувствовать себя менее рас строенной, менее озадаченной, способной справиться со своими чувствами и моей проблемой.

Я даже могу сказать себе: «Мой начальник обычно справедлив… Думаю, я должна была сразу же приняться за этот отчет… Но я все еще не могу ему простить то, что он сделал… Ладно, я просто приду завтра рано утром и первым делом напишу этот отчет… Но когда принесу его ему в кабинет, дам ему понять, как я рас строилась из-за того, что он так разговаривал со мной…

Также я дам ему понять, что начиная с сегодняшнего дня,

когда он захочет высказать мне какую-то критику, я буду ему признательна, если он это сделает не при всех».

С детьми то же самое. Они тоже могут помочь себе сами, если кто-то готов их выслушивать и сопережи вать им. Но слова сопереживания не приходят нам в го лову естественным образом. Это не наш «родной язык».

Большинство из нас выросло в обстановке отрицания чувств. Чтобы овладеть этим новым языком одобрения, нам нужно узнать его приемы и поупражняться в них.

Вот несколько способов помочь ребенку разобраться в своих чувствах.

ЧТОБЫ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ РАЗОБРАТЬСЯ
В СВОИХ ЧУВСТВАХ

1. Выслушайте его внимательно.
2. Разделите его чувства (с помощью слов «да…», «хм…», «понятно»).
3. Назовите его чувства
4. Покажите, что вам понятны желания ребенка, по дарите ему желаемое в фантазии.

Далее, на рисунках, вы увидите контраст между эти ми приемами и тем, как обычно люди отвечают детям, если у них проблемы.

ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ СЛУШАТЬ ВПОЛУХА

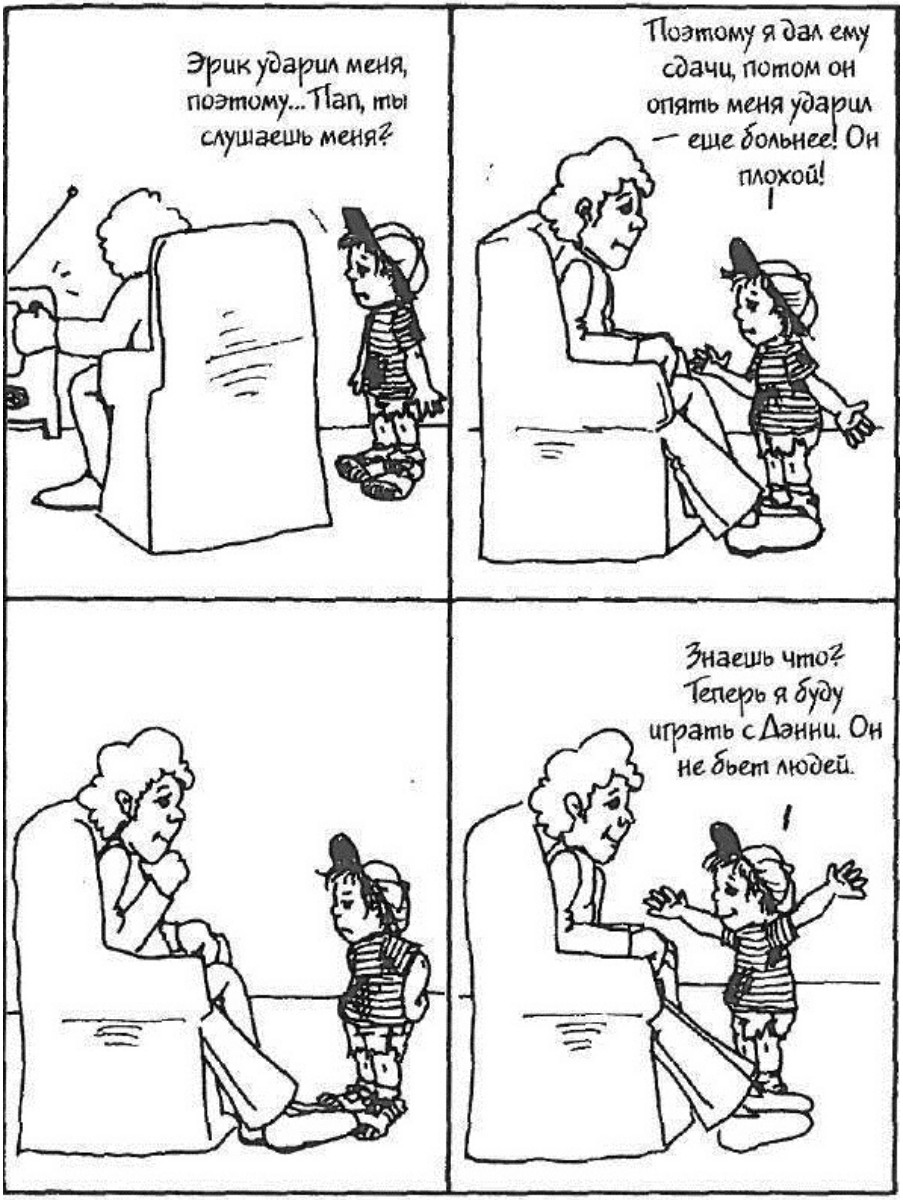
Попытки достучаться до кого-то, кто только говорит, что слушает, могут привести в уныние

Я слышу тебя, продолжай.
Эрик ударил меня, поэтому... Пап, ты слышишь меня?
Поэтому я дал ему сдачи, потом он опять меня ударил. Ты слушаешь?
Я слышу каждое слово.
Неправда.
Я могу слушать и смотреть матч одновременно. Продолжай.
Ладно, неважно!

I. СЛУШАЙТЕ ВНИМАТЕЛЬНО

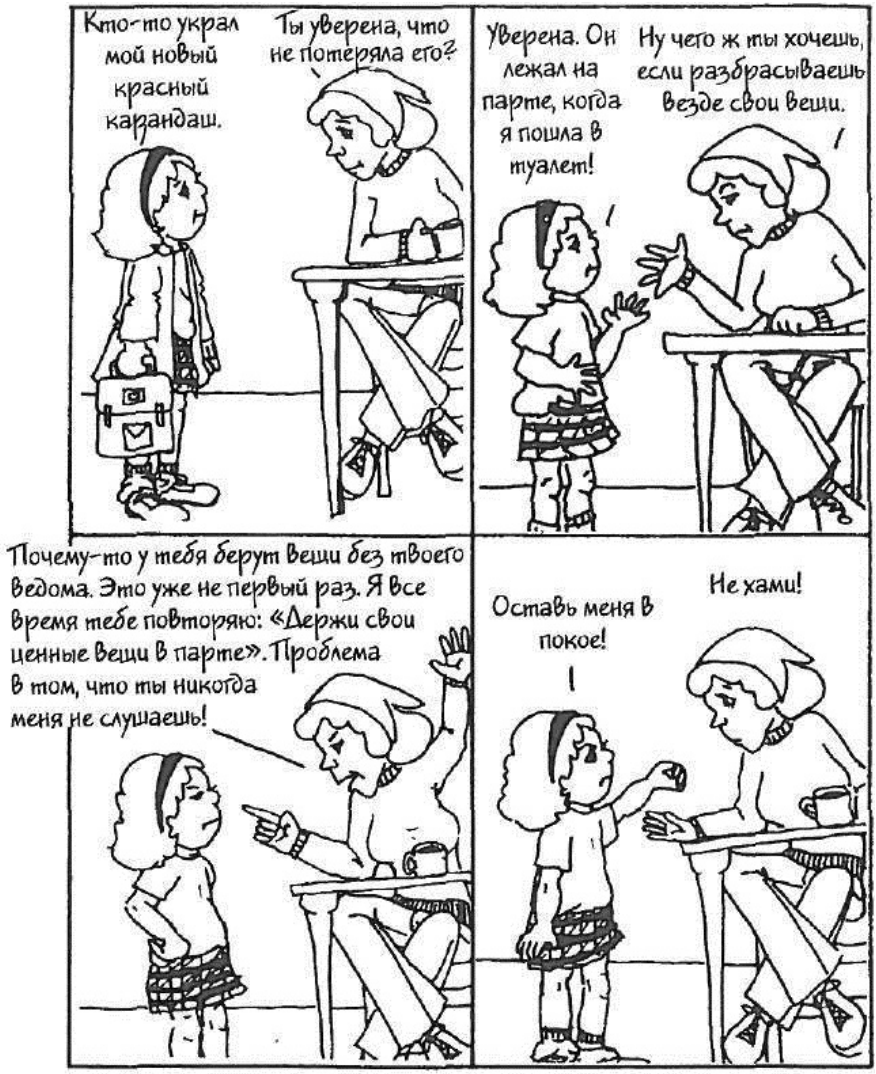
Гораздо легче рассказать отцу о своих неприятностях, если он действительно слушает. Ему даже необязательно что-то отвечать.

Часто сочувственное молчание — это все, что нужно ребенку


Эрик ударил меня, поэтому... Пап, ты слушаешь меня?
Поэтому я дал ему сдачи, потом он опять меня ударил — еще больнее! Он плохой!
Знаешь что? Теперь я буду играть с Дэнни. Он не бьет людей.

ВМЕСТО ВОПРОСОВ И СОВЕТОВ

Ребенку сложно думать ясно ИЛИ конструктивно, когда кто-то задает вопросы, обвиняет или советует ему


Кто-то украл мой новый красный карандаш.
Ты уверена, что не потеряла его?
Уверена. Он лежал на парте, когда я пошла в туалет!
Ну чего ж ты хочешь, если разбрасываешь везде свои вещи.
Почему-то у тебя берут вещи без твоего ведома. Это уже не первый раз. Я все время тебе повторяю: «Держи свои ценные вещи в парте». Проблема в том, что ты никогда меня не слушаешь!
Оставь меня в покое!
Не хами!

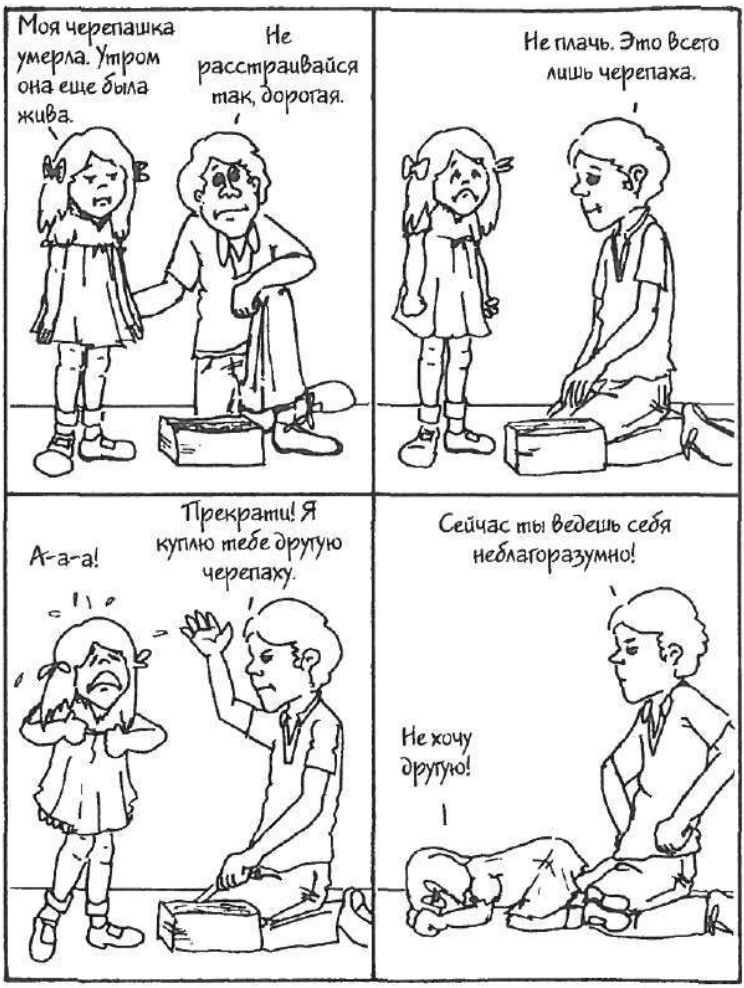
II. РАЗДЕЛИТЕ ЕГО ПЕРЕЖИВАНИЯ («Да…», «Хм…», «Понятно») Простые слова «да», «хм…» или «понятно» очень помогают.

Подобные слова вкупе с внимательным отношением — это стимул для ребенка понять свои собственные мысли и чувства и, возможно, придумать свое решение проблемы

Кто-то украл мой новый красный карандаш.
Да?
Я оставила его на парте, когда пошла в туалет, и кто-то взял его.
Хм...
У меня уже третий раз своровали карандаш.
Ого!
Ого! Знаю. Теперь, когда буду выходить из класса, буду прятать карандаш в парту.
Понятно...

ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ ОТРИЦАТЬ ЧУВСТВА

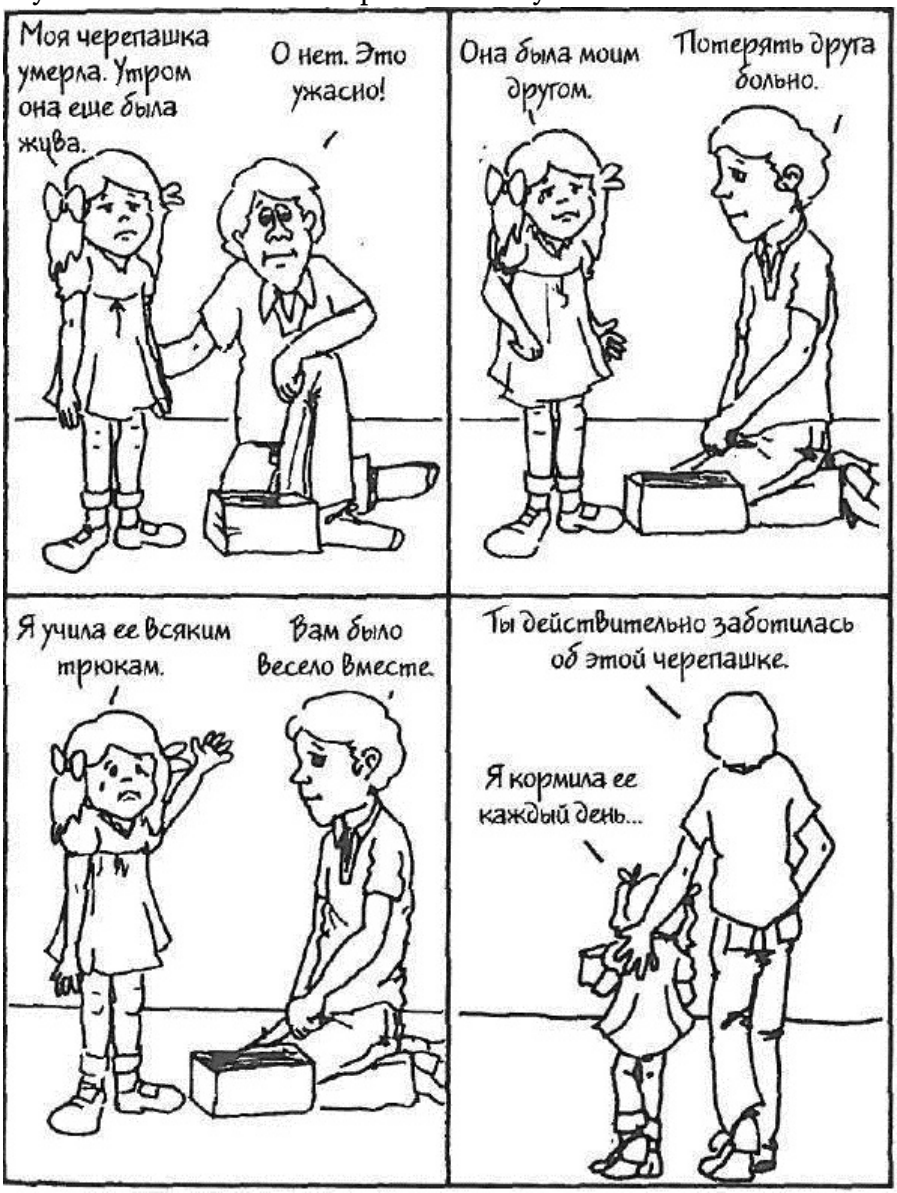
Странно, но как бы мягко мы не убеждали ребенка прогнать плохое чувство, он только еще больше расстраивается


Моя черепашка умерла. Утром она еще была жива.
Не расстраивайся так, дорогая.
Не плачь. Это всего лишь черепаха.
А-а-а!
Прекрати! Я куплю тебе другую черепаху.
Сейчас ты ведешь себя неблагоразумно!
Не хочу другую!

III. НАЗЫВАЙТЕ ИХ

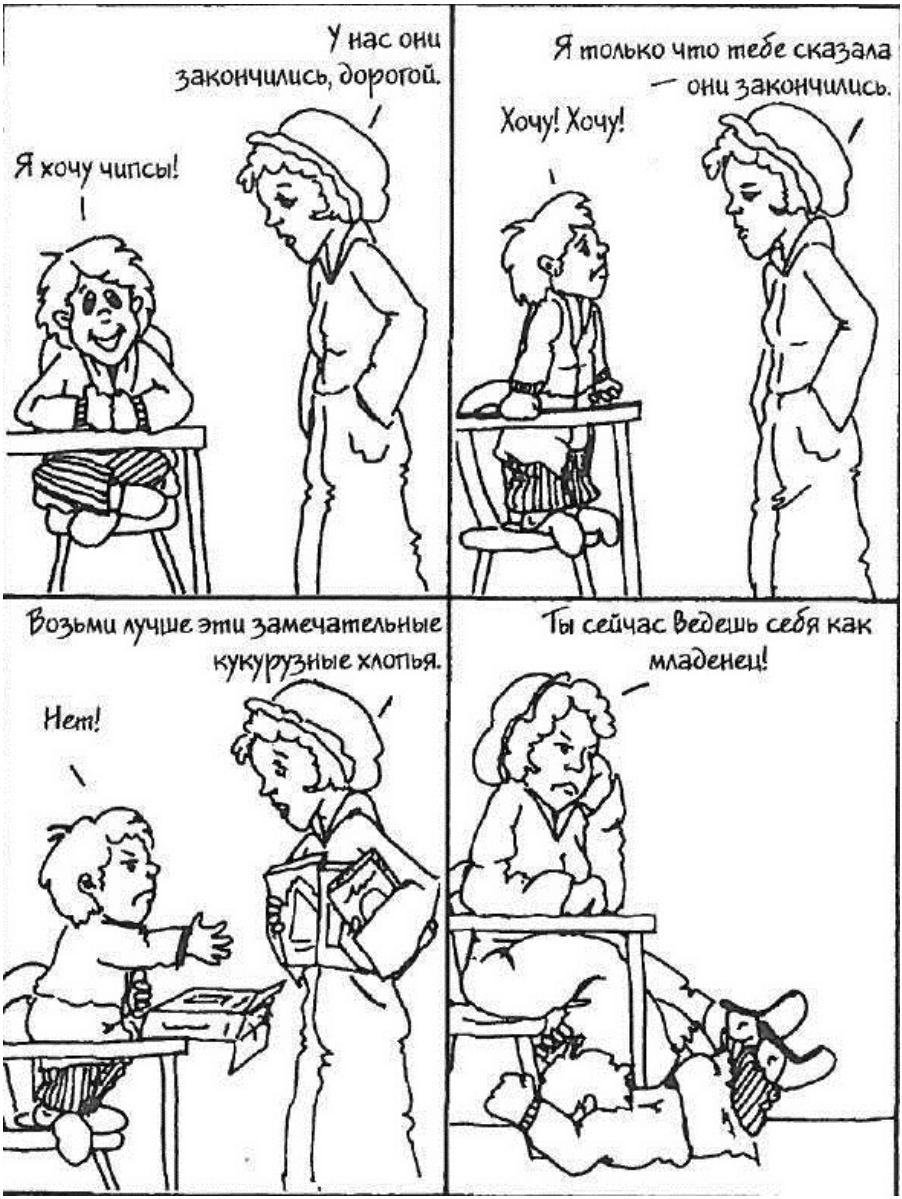
Родители нечасто так реагируют, потому что боятся, что если назовут чувство, то сделают этим еще хуже. Но правда совсем в обратном. Если ребенок слышит название того, что он ощущает,

он успокаивается. Кто-то признал его чувства


Моя черепашка умерла. Утром она еще была жива.
О нет. Это ужасно!
Она была моим другом.
Потерять друга больно.
Я учила ее всяким трюкам.
Вам было весело вместе.
Ты действительно заботилась об этой черепашке.
Я кормила ее каждый день...

ВМЕСТО ОБЪЯСНЕНИЙ И ЛОГИЧЕСКИХ ВЫВОДОВ

Когда дети хотят что-то, чего у них нет, взрослые обычно пытаются логически объяснить, почему у них этого нет. Часто чем усерднее мы объясняем, тем сильнее они выражают несогласие


У нас они закончились, дорогой.
Я хочу чипсы!
Я только что тебе сказала — они закончились.
Хочу! Хочу!
Возьми лучше эти замечательные кукурузные хлопья.
Нет!
Ты сейчас ведешь себя как младенец!

ПОКАЖИТЕ, ЧТО ВАМ ПОНЯТНЫ ЖЕЛАНИЯ РЕБЕНКА

Иногда, если КТО-ТО понимает, как сильно ты желаешь чегото, реальность гораздо легче пережить

Я бы хотела, чтобы у нас дома оставались чипсы для тебя.
Я хочу чипсы!
Я слышу, как сильно ты их хочешь.
Я хочу их!
Я бы хотела стать волшебницей, чтобы наколдовать тебе огромную пачку чипсов!
Я бы хотел, чтобы они сейчас были у меня.
Ну... Может, тогда есть кукурузные хлопья?
Ага.

Теперь у вас есть четыре возможных способа оказать первую помощь ребенку, у которого пробле ма: слушать его с полным вниманием, признавать его чувства словами, называть его чувства, понять желания ребенка, подарив ему желаемое в виде фан тазии.

Но гораздо важнее, чем все слова, наше отноше ние. Если мы не относимся к детям с сочувствием, то, что бы мы ни говорили, ребенок будет ощущать, что мы обманываем его или

манипулируем им. Толь ко когда наши слова пронизаны искренним сопере живанием, мы разговариваем напрямую с сердцем ребенка.

Из четырех навыков, которые мы проиллюстри ровали, самый сложный — это способность выслу шать детские излияния, а затем «назвать чувство».

Нужны практика и сосредоточенное внимание, что бы вникнуть в то, о чем говорит ребенок, и опреде лить, что он или она может испытывать. Кроме того, очень важно дать ребенку запас слов для описания его внутренней реальности. Как только у него поя вятся слова для обозначения чувства, он сможет по мочь себе сам.

В следующем упражнении есть шесть фраз, которые ребенок может сказать своим родителям. Пожалуйста, прочитайте каждое высказывание и подумайте: 1) каким словом или несколькими словами вы мог ли бы описать то, что чувствует ребенок?

2) какой фразой вы могли бы показать, что пони маете его чувство?

Используйте это слово

Слово, которое во фразе, которая описывает,

показывает, что вы

Ребенок говорит что он может понимаете чувство чувствовать

(не задавая вопросов и не давая советов)

ПРИМЕР:

Смущение

«Это, наверное,

«Водитель автобуса смутило тебя».

накричал на меня,

Или:

а все вокруг за

«Это звучит так,

смеялись».

как будто ты очень смущен!»

1. «Я бы хотел уда рить этого Майкла в нос!»

2. «Всего лишь из-за дождя учи тельница сказала,

что мы не поедем на экскурсию. Она тупая».

3. «Мэри пригла сила меня к себе на день рождения,

но я не знаю…»

4. «Я не знаю, почему учителя должны нагружать нас такими боль шими домашними заданиями на вы ходные!»

Продолжение табл.

Используйте это слово

Слово, которое во фразе, которая описывает,
показывает, что вы
Ребенок говорит что он может понимаете чувство чувствовать
(не задавая вопросов и не давая советов)

5. «У нас сегодня были занятия **по** баскетболу,
и я один раз не смог попасть мячом в корзину».

5. «Дженни уезжает,
а она моя лучшая подруга».

Вы заметили, сколько мыслей и усилий вам требует ся, чтобы показать ребенку, что вы понимаете его чув ства? Многим из нас не приходят в голову такие слова, как:

«Сынок, ты как будто злишься!»;

или

«Это, наверное, стало разочарованием для тебя»; или

«Хм. У тебя как будто возникли сомнения, идти ли на эту вечеринку»;

или

«Звучит так, как будто тебя действительно возму щает эта домашняя работа»;

или

«О, это, наверное, очень расстроило тебя!»; или

«Когда лучшая подруга уезжает, это может очень огорчить».

Тем не менее подобные высказывания приятны детям и помогают им самим начать разбираться со своими проблемами. (Кстати, не бойтесь использовать «слож ные» слова. Самый легкий способ выучить новое сло во — это услышать его в контексте.) Вы могли подумать: «Ладно, в этом упражнении я смог дать такой ответ, который показал, что я понял чувства ребенка в той или иной степени. Но куда даль ше потечет разговор? Как мне его продолжить? Нор мально будет дальше дать совет?»

Удержитесь от того, чтобы давать советы. Я знаю, как это заманчиво — попытаться моментально решить проблему ребенка:

«Мам, я устал».

«Тогда ложись и отдохни».

«Я хочу есть».

«Ну, тогда съешь что-нибудь».

«Я не хочу есть».

«Ну, значит, не ешь».

Удержитесь от соблазна мгновенно «улучшить си туацию». Вместо того чтобы дать совет, продолжайте принимать и отражать чувства ребенка.

Вот пример того, что я под этим подразумеваю.

Один отец в нашей группе рассказал, что его сын влетел

домой с фразой, над которой вы уже работали: «Я бы хо тел ударить этого Майкла в нос!» Отец рассказывал:

«Обычно разговор протекал бы так».

С ы н. Я бы хотел ударить этого Майкла в нос!

О т е ц. Почему? Что случилось?

С ы н. Он кинул мою тетрадь в грязь!

О т е ц. Так, ты что-нибудь ему сделал перед этим?

Сын. Нет!

О т е ц. Ты уверен?

Сы н. Клянусь, я его вообще никогда не трогал.

О т е ц. Майкл — твой друг. Если последуешь мо ему совету, то забудешь обо всем этом. Ты не идеа лен, ты это знаешь. Иногда ты что-нибудь делаешь, а обвиняешь кого-то другого так же, как поступаешь со своим братом.

Сы н. Неправда. Он первый начал… Да что с то бой разговаривать.

Но отец только недавно посетил семинар, посвя щенный теме, как помочь детям разобраться со своими чувствами, и вот как в действительности разворачивал ся разговор:

С ы н. Я бы хотел ударить этого Майкла в нос!

О т е ц. Сынок, ты злишься!

С ы н. Я хочу набить ему его толстую морду!

О т е ц. Ты так рассержен на него!

С ы н. Знаешь, что этот хулиган сделал? На авто бусной остановке он схватил мою тетрадь и бросил ее в грязь. Без всякой причины!

О т е ц. Хм!

С ы н. Уверен, он подумал, что это я разбил его тупую глиняную птицу на студии.

О т е ц. Ты так думаешь?

С ы н. Да, он все время смотрел на меня, когда плакал.

Отец. Да?

С ы н. Но я не разбивал ее. Не разбивал!

О т е ц. Ты знаешь, что не разбивал.

С ы н. Ну, я сделал это не нарочно! Я не мог ниче го сделать, потому что эта тупая Дебби толкнула ме ня на стол.

О т е ц. Значит, Дебби толкнула тебя.

С ы н. Да. Куча всего упала, но единственное, что разбилось, — это птичка. Я не хотел разбивать ее.

Его птичка была хорошей.

О т е ц. Ты действительно не хотел разбивать ее.

С ы н. Да, но он не поверил бы мне.

О т е ц. Ты не думаешь, что он поверит тебе, если ты скажешь ему правду?

С ы н. Не знаю… Я все равно собираюсь сказать ему, поверит он мне или нет. И я думаю, он должен будет извиниться за то, что бросил мою тетрадь в грязь!

Отец был изумлен. Он не задавал вопросов, и все равно ребенок рассказал ему всю историю. Он не давал советов, и тем не менее ребенок придумал свое соб ственное решение. Ему показалось невероятным, что он так помог сыну, просто выслушав его и признав его чувства.

Одно дело — выполнять письменное упражнение и читать образец диалога. Другое дело — применять умение слушать на практике в реальной ситуации с на шими собственными детьми. Родители в наших группах сообщают о том, что полезно сначала разыграть сцену по ролям и немножко потренироваться перед тем, как столкнуться с такой ситуацией у себя дома.

На следующей странице вы найдете упражнение для тренировки с другом или второй половиной. Решите, кто из вас будет играть роль ребенка, а кто — роль роди теля. Затем прочтите только вашу роль.

Ситуация ребенка

(Ролевое исполнение)

1. Врач сказал, что у тебя аллергия и тебе надо делать уколы каждую неделю, чтобы ты не чихал так часто.

Иногда уколы очень болезненны, а иногда ты их почти не ощущаешь. Сегодня тебе сделали очень болезненный укол. После того как ты вышел из кабинета врача, тебе захотелось рассказать об этом родителям.

Твой отец/твоя мать ответит тебе двумя разными способами. Первый раз твои чувства будут отрицаться, но все равно постарайся, чтобы отец или мать поняли тебя. Когда разговор подойдет к логическому заверше нию, спросите себя, какими были ваши чувства, и поде литесь своим ответом с партнером, с которым вы разыгрывали роли.

Начните сцену с почесывания руки и фразы:

«Врач почти убил меня этим уколом!»

2. Ситуация та же самая, но теперь твой отец или мать ответит тебе по-другому. Опять, когда разговор по дойдет к логическому завершению, спросите себя, ка кими были ваши чувства, и поделитесь своим ответом.

Начните сцену точно так же фразой:

«Врач почти убил меня этим уколом!»

После того как вы дважды проиграли сцену, вам, воз можно, захочется поменяться ролями, чтобы вы могли встать на точку зрения отца или матери.

Ситуация родителя

(Ролевое исполнение)

1. Вам нужно каждую неделю водить ребенка на противоаллергические уколы к врачу. Хотя вы знаете, что ваш сын или ваша дочь страшно боится уколов, вы также знаете, что довольно часто во время укола бывает больно всего несколько секунд. Сегодня после посеще ния врача ваш ребенок горько жалуется.

Проиграйте сцену дважды. Первый раз постарайтесь остановить жалобы ребенка, отрицая его или ее чувства.

Используйте следующие высказывания (если хотите, вы можете сочинить свои собственные):

«Да ладно, это не может быть так больно».

«Ты делаешь из мухи слона».

«Твой брат никогда не жалуется, когда ему дела ют укол».

«Ты себя ведешь как ребенок».

«Ну, тебе лучше привыкнуть к этим уколам. В кон це концов, тебе их будут делать каждую неделю».

Когда разговор подойдет к логическому заверше нию, спросите себя, какими были ваши чувства, и поде литесь своим ответом с партнером, с которым вы разыг рывали роли.

Сцену начинает разыгрывать ребенок.

2. Та же самая сцена, только на этот раз вы будете действительно слушать. Ваши ответы покажут, что вы можете одновременно слушать и принимать любые чув ства, которые выражает ваш ребенок. Например:

«Кажется, тебе действительно было больно».

«Это должно быть болезненно».

«Да уж, плохо!»

«Похоже, такую боль можно только врагу пожелать».

«Нелегко терпеть эти уколы каждую неделю. Уве рен, ты будешь очень рад, когда все это закончится».

Когда разговор подойдет к логическому заверше нию, спросите себя, какими были ваши чувства, и поде литесь своим ответом.

Снова сцену начинает ребенок.

После того как вы дважды проиграли сцену, вам, воз можно, захочется поменяться ролями, чтобы вы могли встать на точку зрения ребенка.

Когда вы играли роль ребенка, на чьи чувства не об ращают внимания, вы ощущали, что вас это все больше и больше злит? Вы начали с того, что были расстроены уколом, а закончили тем, что рассердились на отца или мать?

Когда вы играли роль отца, который пытается оста новить жалобы, вы ощущали, что вас все больше раз дражает ваш

«неразумный» ребенок?

Так обычно и происходит, когда чувства отрицают.

Родители и дети испытывают все большую враждеб ность по отношению друг к другу.

Родитель, когда вы принимали чувства вашего ре бенка, вы ощущали, как борьба уходит из ваших отно шений? Вы ощущали, что оказали ребенку настоящую помощь?

Ребенок, когда ваши чувства принимали, вы чув ствовали большее уважение к себе? Больше любви по отношению к отцу или матери? Было ли легче перене сти боль, когда кто-то еще знал, как вам больно? Вы сможете снова перенести ее на следующей неделе?

Когда мы признаем чувства ребенка, мы оказываем ему большую услугу. Мы знакомим его с его внутрен ней реальностью. И как только эта реальность для него прояснится, он соберет свои силы, чтобы с ней спра виться.

ЗАДАНИЕ

1. По крайней мере раз в неделю в разговоре с ре бенком принимайте его чувства. Внизу кратко впишите, о чем вы говорили, пока это еще свежо у вас в памяти.

Ребенок.

Отец/мать.

Ребенок:

Отец/мать.

Ребенок.

Отец/мать.

Ребенок.

2. Прочитайте вторую главу. Здесь вы найдете до полнительные сведения о навыках, наиболее часто за даваемых вопросах и личном опыте других родителей, который показывает, как они используют свои новые умения у себя дома.

Глава 2. Комментарии, вопросы и истории родителей

В о п р о с ы р о д и т е л е й

1. Важно, чтобы я постоянно сопереживала моему ре бенку?

Нет. Многие разговоры с ребенком состоят из слу чайных фраз. Если ребенок говорит: «Мам, я решил пойти к Дэвиду сегодня после школы», совершенно не нужно отвечать: «Значит, ты решил зайти к другу днем».

Простого «Хорошо, что сказал» будет достаточно. Со переживать надо тогда, когда ребенок хочет, чтобы вы узнали, как он себя чувствует. Отражать его позитив ные чувства не составляет труда. Довольно легко на жизнерадостное восклицание ребенка: «Я получил де вяносто семь баллов на тесте по математике сегодня!» — ответить так же восторженно: «Девяносто семь! Ты, на верное, ужасно рад!»

Именно *негативные* эмоции требуют наших навы ков. Вот где мы должны преодолеть наш старый соблазн проигнорировать, отвергнуть, заняться нравоучением и прочее. Один отец рассказал, что ему помогло стать более чутким к эмоциональным требованиям своего сына то, что он начал сравнивать ранимость и несчаст ливое состояние мальчика с физическими синяками.

Так или иначе образы пореза или раны помогли ему осознать, что задетым чувствам сына требуется такое же безотлагательное и серьезное внимание, как если бы он повредил колено.

2. Что плохого в том, чтобы прямо спросить ребенка: «Почему ты так чувствуешь?»

Некоторые дети могут рассказать вам, почему они испытывают страх, злятся или чувствуют себя несчаст ными. Тем не менее для многих вопрос «Почему?» толь ко осложняет проблему. В дополнение к их первона чальной проблеме они должны теперь анализировать причину и придумывать разумное объяснение. Очень часто дети не знают, почему они чувствуют именно так.

В другое время им неохота рассказывать, потому **что** они боятся, что в глазах взрослого их причины будут выглядеть неубедительно («Ты из-за *этого* плачешь?»).

Гораздо полезнее ребенку услышать: «Я вижу, что ты грустишь из-за чего-то» вместо вопросов: «Что случи лось?», «Почему ты так чувствуешь?» Легче разговаривать со взрослым, который понимает то, что ты чувствуешь, чем с тем, кто требует

от тебя настоятельных объяснений.

3. Вы считаете, что мы должны показать нашим детям, что согласны с их чувствами?

Детям необязательно, чтобы с их чувствами согла шались, они хотят, чтобы их признавали. Утверждение: «Ты абсолютно прав» может на какое-то время удовле творить ребенка, но это также мешает ему самому раз бираться в сути вещей.

Пример:

Р е б е н о к. Учительница сказала, что отменяет спектакль нашего класса. Она подлая!

М а т ь. Это после всех репетиций? Я с тобой со гласна. Она, наверное, подлая, если так поступает!

Конец обсуждения.

Заметьте, насколько легче ребенку конструктивно думать, когда его чувства принимаются: Р е б е н о к. Моя учительница сказала, что отме няет спектакль нашего класса. Она подлая.

М а т ь. Это, наверное, очень разочаровало тебя.

Ты так ждал его.

Р е б е н о к. Все из-за того, что на репетиции не которые дети дурачились. Это их вина.

М а т ь *(молча слушает).*

Р е б е н о к. Она рассердилась, потому что никто не знал своих ролей к тому же.

М а т ь. Понятно.

Р е б е н о к. Она сказала, что если мы подгото вимся, она даст нам еще один шанс. Я лучше пере читаю мои реплики. Ты будешь мне подавать репли ки сегодня вечером?

Вывод: когда люди несчастливы, им требуется не со гласие, им нужен кто-то, кто признает их чувства.

4. Важно ли показать ребенку, что я понимаю, что с ним не так, фразой «Я понимаю, что ты чувствуешь»?

Проблема с фразой «Я понимаю, что ты чувствуешь»

заключается в том, что дети просто не верят вам. Они отвечают: «Нет, не понимаешь». Но если вы придаете со своими ч у в с т в а м и тревоге особенность («Первый школьный день может испугать — столько нового, и ко всему нужно привык нуть»), тогда ребенок знает, что вы его понимаете.

5. Представьте, что я пытаюсь определить чувство и оказываюсь не прав. Что тогда?

Ничего страшного. Ваш ребенок быстро вас ис правит.

Пример:

Р е б е н о к. Пап, наш тест отложили до следую щей недели.

О т е ц. Это, наверное, большое облегчение для тебя.

Р е б е н о к. Нет, меня это взбесило! Теперь мне придется

учить то же самое и на следующей неделе тоже.

О т е ц. Понятно, ты надеялся поскорее избавить ся от этого.

Р е б е н о к. Да!

Для любого человека было бы самонадеянно пред полагать, что он всегда знает, что чувствует другой. Все, что мы можем, это попытаться понять чувства наших детей. Мы не всегда будем достигать цели, **но** наши усилия не пропадут втуне.

6. Я знаю, что чувства нужно принимать, но мне слож но понять, как реагировать на слова «Ты подлая» или

«Я тебя ненавижу» со стороны моего ребенка.

Если эти слова расстраивают вас, вы можете дать ва шему ребенку понять это: «Мне не понравилось то, что я сейчас услышала. Если ты злишься на что-то, скажи мне это другими словами. Может быть, тогда я смогу тебе помочь».

ПАМЯТКА

Помогаем ребенку справиться с его чувствами

Ребенку нужно, чтобы его чувства прини мали и уважали.

1. Вы можете спокойно и внимательно слушать.

2. Вы можете признавать его чувства сло вами «да», «хм», «понятно».

3. Вы можете назвать чувство: «Ты разоча рован!»

4. Покажите, что понимаете желание ре бенка. Дайте ему желаемое в фантазии: «Я бы хотел, чтобы прямо сейчас перед тобой по явился спелый банан!»

* * *

Все чувства могут быть приняты.

Некоторые действия могут быть ограни чены.

«Я вижу, как ты злишься на своего брата.

Скажи ему **то,** что ты хочешь, словами, а не кулаками».

Примечание: возможно, вам будет полезно сделать копию этой и других страничек-«памя ток» и разложить их в стратегически важных местах в доме.

7. Можно ли еще как-то помочь ребенку, который рас строен, кроме как показать ему, что ты понимаешь его чувства? Мой сын абсолютно нетерпим к различного рода разочарованиям. Временами кажется, что ему помогает, если я признаю его чувства и говорю что-то вроде: «Это, должно быть, такая досада!» Однако обычно, когда он находится в таком эмоциональном состоянии, он меня даже не слышит.

Родители в наших группах открыли, что когда их де ти крайне расстроены, физическая активность может облегчить некоторые болезненные чувства. Мы слыша ли множество историй о сердитых детях, которые ощу щали себя спокойнее

после того, как дрались на подуш ках, стучали по старым коробкам из-под продуктов, катали и мяли пластилин, рычали, как львы, бросали дротики. Но одно занятие, которое приятно наблюдать родителям и доставляет наибольшее удовлетворение детям, это зарисовка чувств. Два следующих примера произошли с разницей в неделю.

«Я только вернулась с семинара и застала своего трехлетнего сына бьющимся на полу в истерике. Мой муж стоял рядом и смотрел на это с отвращением.

Он сказал:

— Ладно, специалист по детям, посмотрим, смо жешь ли ты справиться с этим.

Я почувствовала, что не должна ударить в грязь лицом.

Я посмотрела на Джошуа, который все еще сучил ногами и вопил, затем взяла карандаш и блокнот, ле жащие у телефона. Я встала рядом с ним на колени, протянула ему карандаш и блокнот и сказала:

— Покажи мне здесь, как ты злишься. Нарисуй картинку того, что ты чувствуешь.

Джошуа немедленно вскочил на ноги и начал рисовать злобные круги. Затем он показал это мне и произнес:

— Вот как я злюсь!

— Ты действительно злишься! — ответила я и вы рвала еще один кусок бумаги из блокнота. — Покажи еще, — попросила я.

Он яростно черкал, и тогда я снова заметила:

— Сынок, ты так рассержен!

Мы проделали все то же самое еще раз. Когда я протянула ему четвертый листок, он уже явно был спокойнее. Он долго смотрел на него, а потом сказал:

— Теперь я покажу мои счастливые чувства.

Он нарисовал кружок с двумя глазами и улыба ющийся рот. Это было просто невероятно. За две минуты он от истерики перешел к улыбке просто по тому, что я позволила ему показать мне, как сильно он злится. Позже муж сказал мне:

— Продолжай ходить в эту группу».

На следующем собрании группы другая мама рас сказала нам о своем опыте использования этого на выка.

«Когда я услышала о Джошуа на прошлой неде ле, моей первой мыслью было: «Как бы я хотела ис пользовать такой подход к Тодду». Тодду тоже три, но у него церебральный паралич. Все, что естествен но для других детей, для него очень значительно — стоять и не падать, держать голову прямо. Он добил ся удивительных успехов, но он все еще очень легко расстраивается. Каждый раз, когда он пытается сде лать что-то и

не может, он кричит часы напролет.

Я никак не могу достучаться до него. Самое ужасное, что он дерется ногами и пытается укусить меня.

Я предполагаю, что он думает, будто его трудности из-за меня и я должна что-то сделать с этим. Он злится на меня большую часть времени.

По дороге домой с прошлого семинара я думала:

«Что, если я поймаю Тодда прежде, чем он начнет биться в истерике?» В тот день он играл в свою новую мозаику. Она была очень простой, всего из нескольких больших частей. Тем не менее он никак не мог приладить последнюю часть, и после несколь ких попыток у него появилось это выражение лица.

Я подумала: «О нет, опять!» Я подбежала к нему и за кричала:

— Держи! Держи все! Не двигайся! У меня кое-

что есть для тебя!

Он удивленно смотрел на меня. Я неистово пере лопатила книжные полки и наконец нашла фиолето вый карандаш и кусок бумаги. Я села рядом с ним на пол и сказала:

— Тодд, ты так злишься? — и начала рисовать острые зигзагообразные линии, идущие вверх и вниз.

— Да, — сказал он и вырвал у меня из рук каран даш. Он нарисовал резкие бешеные линии, затем на чал пронзать бумагу снова и снова, пока она вся не оказалась в дырках. Я поднесла бумагу к свету и кон статировала:

— Ты так злишься… Ты абсолютно взбешен!

Он выхватил у меня бумагу и плача рвал ее, пока она не превратилась в кучку обрывков. После всего этого он посмотрел на меня и сказал:

— Я люблю тебя, мама.

Это был первый раз, когда он сказал это.

С тех пор я еще пробовала этот метод, но он не всегда работал. Думаю, мне надо найти еще какое-

то физическое занятие для него, например купить ему подвесную грушу или еще что-то. Но я начинаю осознавать, что самое главное, когда он бьет что-то, рвет или рисует, быть рядом с ним — смотреть на него, давать ему понять, что даже самые злые чувст ва поняты и приняты».

8. Если я принимаю все чувства моего ребенка, у него не появится мысль, что он может делать что угодно со мной? Я не хочу быть все позволяющим родителем.

Мы тоже беспокоились по этому поводу. Но мало-

помалу мы начали осознавать, что этот подход был позволяющим только в плане того, что все чувства дозволяются. Например: «Я вижу, что тебе очень весело делать узоры на масле

вилкой».

Но это не означает, что вы должны разрешать ре бенку вести себя недопустимым для вас образом. Ото двинув в сторону масло, вы можете сказать вашему юному художнику: «Масло не для игр. Если хочешь де лать узоры, можешь использовать свой пластилин».

Мы поняли, что, когда принимаем чувства наших детей, они легче воспринимают границы, которые мы для них устанавливаем.

9. Почему не надо давать ребенку совет, когда у него возникла проблема?

Когда мы даем ребенку совет или немедленное ре шение его проблем, мы лишаем его опыта борьбы с соб ственными трудностями. Бывают ли моменты, когда надо дать совет? Конечно.

Более детальное обсуждение того, когда и как давать советы, читайте на страницах 161–163, названных «Боль ше о советах».

10. Можно ли что-нибудь сделать, если позже пони маешь, что дал ребенку бесполезный ответ? Вчера моя дочь пришла из школы очень расстроенная. Она хотела расска зать мне, как некоторые дети дразнили ее на площадке.

Я была уставшей и поглощенной своими мыслями, по этому я отмахнулась от нее и сказала ей, чтобы она пере стала плакать, так как это не конец света. Она выглядела очень несчастной и ушла к себе в комнату. Я знаю, что совершила ошибку, но что теперь можно сделать?

Каждый раз, когда отец или мать говорит себе: «Я, ко нечно, все испортил в этот раз. Почему я не подумал сказать…», у него автоматически появляется второй шанс. Жизнь с детьми ничем не ограничена. Всегда есть благоприятная возможность — через час, день или не делю — сказать: «Я подумал о том, что ты сказала мне, о тех детях, которые дразнят тебя на площадке. И по нял, что это, наверное, сильно расстроило тебя».

Сочувствие всегда высоко ценится, выражено оно рано или поздно.

Предупреждения

1. Дети обычно не одобряют, если кто-то повторяет их точные слова.

Пример:

Р е б е н о к. Я больше не люблю Дэвида.

Р о д и т е л ь. Ты больше не любишь Дэвида.

Р е б е н о к (с д *осадой).* Это я только что сказал.

За таким ребенком не надо повторять, как попугай, но можно дать такой ответ:

«Что-то связанное с Дэвидом беспокоит тебя»
или
«Похоже, он тебе досадил чем-то».

2. Есть дети, которые предпочитают вообще не разго варивать, если они расстроены. Для них достаточно при сутствия мамы или папы.

Одна мама рассказала нам, как вошла в гостиную и увидела, как ее десятилетняя дочь упала на диван с заплаканным лицом. Мама села рядом с ней, обняла ее и прошептала: «Что-то случилось», а затем они молча сидели в течение пяти минут. В конце концов ее дочь вздохнула и сказала: «Спасибо, мам. Мне уже лучше».

Эта мама никогда не узнала, что случилось. Все, что она знала, это то, что ее комфортное присутствие помогло, так как час спустя она услышала, как ее дочь напевает в своей комнате.

3. Некоторые дети раздражаются, когда они выража ют сильные эмоции, а ответ их родителей «правильный», но холодный.

Одна девочка-подросток рассказала на нашем семи наре, что как-то раз пришла домой в дикой ярости, по тому что ее лучшая подруга выдала ее очень личный секрет. Она поделилась с мамой, а мама очень сухо отреагировала: «Ты злишься». Девочка сказала, что не могла не высказать саркастическое: «Да ну?!»

Мы спросили ее, что бы она хотела услышать от матери. Она немного подумала и ответила: «Дело было **не в** словах, а в том, как она их произнесла. Как будто она говорила о чувствах кого-то, на кого ей наплевать.

Думаю, я хотела, чтобы она показала, что она со мной.

Если бы она просто сказала что-нибудь вроде: «Боже, Синди, ты, наверное, в *бешенстве* от поступка подру ги!» — я бы почувствовала, что она поняла меня».

4. Также не очень хорошо, когда родители отвечают с большей экспрессией, чем чувствует ребенок.

Пример:

П о д р о с т о к (*ворча)*. Стив заставил меня пол часа ждать его на углу улицы, а затем выдумал ка кую-то историю, которая, я знаю, просто вранье.

М а т ь. Это непростительно! Как он мог так по ступить по отношению к тебе? Он невнимательный к людям и безответственный тип. Ты, наверное, боль ше не захочешь с ним видеться.

Может быть, подростку не приходило в голову так резко реагировать на поступок своего друга или так серьезно думать над ответными действиями. Все, **что** он, возможно, хотел от

матери, это понимающее мы чание и кивок головы, которые выразили бы сочувст вие его раздражению в связи с поведением друга. Ему **не** нужен дополнительный груз в виде ее сильных эмоций.

5. Детям не нравится, когда родители повторяют сло ва, которыми они сами себя называют.

Когда ребенок говорит, что он тупой, уродливый или толстый, не стоит отвечать: «О, так, значит, ты ду маешь, — ты тупой» или «Ты действительно чувствуешь себя уродливым». Не стоит идти ему навстречу, когда он сам себя обзывает. Мы можем принять его боль, не по вторяя его слов.

Примеры:

Р е б е н о к. Учитель сказал, что мы должны по тратить всего пятнадцать минут на домашнее задание по математике, а у меня это заняло целый час. Я ту пой.

Отец. Это, наверное, отбивает всякую охоту, если работа занимает больше времени, чем ты ожидаешь.

Р е б е н о к. Я такая страшная, когда улыбаюсь.

Видно только пластинку для зубов. Я уродливая.

М а т ь. Тебе действительно не нравится, как ты выглядишь. И, наверное, тебе будет все равно, если я скажу, что мне твоя внешность нравится, с пла стинкой или без.

* * *

Мы надеемся, что наши «предупреждения» не испу гали вас. Теперь вам скорее всего очевидно, что иметь дело с чувствами — это большое искусство, а не наука.

Однако мы верим (это основано на годах наблюдений), что родители после некоторых проб и ошибок могут овладеть этим искусством. Через какое-то время вы сами почувствуете, что подходит конкретно вашему ребенку, а что нет. С практикой вы скоро откроете, что его раздражает и успокаивает, что создает дистанцию и способствует тесным отношениям, что ранит и что лечит. Ничто не может заменить вашу собственную восприимчивость.

Истории родителей

Мы преподаем те же базовые принципы каждой группе. Тем не менее мы не перестаем удивляться ори гинальности родителей и многообразию ситуаций, в которых применялись эти принципы. Каждая из после дующих историй представлена так, как ее написали ро дители. В большинстве случаев имена детей изменены.

Вы заметите, что не все, что родители говорят, можно отнести к образцовым ответам. Однако их основная го товность слушать и их позиция приятия — вот что очень важно.

Родители, которые рассказали группе первые две истории, не могли поверить, что, когда они воздержи вались от советов, дети действительно начинали сами работать над решением проблемы. Первая мама начала свою историю словами: «Послушайте, как мало я ска зала!»

Ники, мальчик восьми лет, пришел домой из школы и сказал: «Я бы хотел ударить Джеффри».

Я. Ты действительно злишься на Джеффри!

Н и к и. Да! Когда мы играем в футбол и я веду мяч, он говорит мне: «Давай его мне, Ники, я лучше играю». Это бы любого разозлило, разве не так?

Я. Да.

Н и к и. Но на самом деле Джеффри не такой.

В первом классе он всегда был хорошим. Я думаю, что, когда Крис пришел к нам во втором классе, Джеффри перенял у него привычку хвастаться.

Я. Понятно.

Н и к и. Давай позвоним Джеффри и пригласим его в парк».

* * *

«Мой сын — первоклассник, он не агрессивный и не дерется. По этой причине я стремлюсь опекать его, ведь он выглядит таким уязвимым. В понедель ник он пришел из школы и сказал мне, что мальчик из его класса, который в два раза больше его, прислал ему своего «заместителя», который сооб щил, что его завтра побьют. Моей первой реакцией была полная истерика: не пустить его в школу, с ве чера учить самообороне, чтобы спасти его от боли и страха.

Вместо того чтобы показать ему свою тревогу, я решила внимательно слушать и ответила: «Хм».

Тогда Дуглас пустился в непрерывный монолог. Он сказал:

— Да, поэтому я придумал три способа защи титься. Сначала я попытаюсь отговорить его от дра ки. Я объясню ему, что не стоит драться, потому что это нецивилизованно. Дальше, если это не сра ботает, я надену свои очки, но (он остановился и по думал), если он задира, это не остановит его, а он скорее всего задира, потому что я даже никогда не разговаривал с ним и теперь он хочет побить меня.

Дальше, если ничего не поможет, я возьму Кении и напущу на него. Кении такой здоровый, этот только посмотрит на него и испугается.

Я была в шоке и только произнесла:

— Н у.

Он же сказал:

— Ладно… все будет нормально… у меня есть план, — и,

спокойный, вышел из комнаты. Я была так потрясена своим сыном. Я даже понятия не имела, что он может быть таким храбрым или таким изобре тательным по части решения своих проблем. И все это произошло только потому, что я слушала и не вмешивалась в его планы.

Но я не могла так оставить дело. Я ничего не ска зала Дугласу, но позвонила его учительнице в тот день и предупредила ее обо всем. Она сказала, что хорошо, что я позвонила, так как в сегодняшнем ми ре нельзя не обращать внимания на угрозы.

На следующий день потребовалось все мое са мообладание не спрашивать его, что произошло в школе. Он сам подошел ко мне и сказал: «Мама, представляешь, этот задира ко мне даже не прибли зился сегодня».

* * *

Некоторые родители сообщали, что удивлены успо каивающим воздействием, которое имели их «при нимающие» высказывания. Старые «успокойся!» или

«прекрати!» только, казалось, еще больше нервировали детей. Однако несколько слов признания часто умиро творяли даже самые буйные чувства и резко меняли на строение. Первый пример нам рассказал отец.

«Моя дочь, Холли, пришла с кухни.

— Миссис Дж. сегодня так наорала на меня на физкультуре.

— Н у.

— Она вопила на меня.

— Она действительно рассердилась.

— Она кричала: «Нельзя так отбивать мячик в во лейболе. Надо делать это так!» Откуда я знала? Она никогда не говорила, как его отбивать.

— Ты разозлилась на нее за крик.

— Она меня так взбесила.

— Это может очень расстроить, когда на тебя кричат без веской причины.

— Она не имела права!

— Ты чувствуешь, что она не должна была кри чать на тебя.

— Нет, я так зла на нее. Я бы могла вытереть об нее ноги… Я бы хотела втыкать булавки в ее куклу и заставлять ее страдать…

— Подвесить ее за большие пальцы.

— Сварить в масле.

— Вращать ее на вертеле.

Тут Холли улыбнулась. Я тоже улыбнулся. Она на чала смеяться, и я начал. Потом она заметила, что миссис Дж. так глупо кричала. Потом она сказала:

— Я теперь точно знаю, как надо ударять по мя чику, чтобы порадовать ее.

Обычно я мог сказать: «Ты, наверное, сделала что-то не так, раз она накричала на тебя. В следую щий раз слушай, когда учительница исправляет тебя, и тогда будешь знать, что делать». Она бы скорее всего хлопнула дверью и бесилась бы в комнате по поводу того, что наравне со скверной учительницей у нее еще и отец — равнодушный идиот».

* * *

«Место действия: моя кухня.

Я только что уложила младшего ребенка спать.

Тут из детского сада приходит Эван, который очень возбужден, так как собирается идти играть к Чаду.

Э в а н. Привет, мам, пойдем сейчас к Чаду!

М а м а. Нина *(ребенок)* сейчас спит, но мы пой дем позже.

Э в а н *(начинает расстраиваться)*. Я хочу сейчас пойти. Ты сказала, мы можем.

М а м а. Как насчет того, чтобы я проводила тебя вместе с твоим велосипедом?

Э в а н. Нет! Я хочу, чтобы ты осталась там со мной. *(Начинает истерически кричать.)* Я хочу пойти сейчас! *(Берет рисунки, которые только что принес из детского сада, комкает их и засовывает в му сорку.)*

М а м а *(включается моя внутренняя лампочка)*.

Ну и ну, ты взбешен! Ты так разозлился, что даже вы бросил свои рисунки. Ты, наверное, действительно расстроился. Вот вам пожалуйста, ты так хотел поиг рать с Чадом, а Нина спит. Это так досадно.

Э в а н. Да, я действительно хотел пойти к Чаду.

(Перестает кричать.) Мам, я могу посмотреть теле визор?

М а м а. Конечно».

* * *

Ситуация: папа собирается на рыбалку, а четырех летняя Даниэль хочет пойти с ним.

П а п а. Ладно, солнышко, ты можешь пойти со мной, но помни, что нам придется долго находиться на улице, а этим утром там очень холодно.

Д а н и э л ь *(у нее на лице замешательство, и с большим колебанием она отвечает)*. Я передумала…

Я хочу остаться дома.

Через две минуты после ухода папы начинаются слезы.

Д а н и э л ь. Папа меня оставил, а он знал, что я хочу пойти с ним.

М а м а *(в данный момент занята и не в настрое нии*

разбираться с этим). Даниэль, мы обе знаем, что ты решила остаться дома. Твой плач отвлекает меня, **58**

1. П о м о г а е м д е т я м с п р а в и т ь с я со с в о и м и ч у в с т в а м и и я не хочу его слушать. Так что если ты хочешь ре веть дальше, иди в свою комнату.

Причитая, она убегает в свою комнату.

Несколько минут спустя мама решает применить новый метод.

М а м а *(идет в комнату Даниэль и садится к ней на кровать).* Ты действительно хотела быть с папой, правда же?

Даниэль перестает плакать и кивает головой.

М а м а. Тебя сбило с толку то, что папа упомянул, как будет холодно на улице. Ты не могла принять ре шение.

В ее глазах облегчение. Она снова кивает голо вой и вытирает слезы.

М а м а. Ты почувствовала, что у тебя мало вре мени, чтобы принять решение.

Д а н и э л ь. Да.

Тут я ее обняла. Она спрыгнула с кровати и по шла играть».

* * *

Также очень полезно давать детям понять, что они могут испытывать два абсолютно разных чувства одно временно.

«После того как в семье родился *еще* один ребе нок, я все время говорила Полу, что нужно любить своего брата. Пол мотал головой: «Не-е-е-е-ет!

Не-е-е-ет!» В прошлом месяце я сказала:

— Мне кажется, Пол, что ты испытываешь два чувства по отношению к ребенку. Иногда ты рад, что у тебя есть брат. На него весело смотреть, и с ним весело играть. А иногда тебе вообще не нравится, что он находится рядом. Ты бы хотел, чтобы он куда-

нибудь делся».

Полу это. понравилось. Теперь по меньшей мере раз в неделю он просит меня: «Расскажи про мои два чувства, мама».

* * *

Некоторые родители чрезвычайно высоко оценили возможность оказать помощь ребенку, когда у него от чаянье или упадок духа. Они были рады узнать, что им не надо перенимать несчастье ребенка и делать его сво им собственным. Одна мама сказала:

«Я только начала осознавать, какое давление я сама на себя оказывала, чтобы быть уверенной, что мои дети все время счастливы. Первый раз я отдала себе отчет в том, как далеко я

зашла, когда обна ружила, что пытаюсь склеить скотчем сломанную сушку, чтобы мой четырехлетний ребенок перестал плакать. Я также начала осознавать, какую ношу я взвалила на детей. Только подумайте! Сначала они расстраиваются из-за первоначальной проблемы, а затем расстраиваются вдвойне, когда видят, что я страдаю. Моя мама так поступала со мной, и я пом ню, что чувствовала себя такой виноватой, как будто со мной что-то не так, если я не испытываю постоян ного счастья. Я хочу, чтобы мои дети знали, что им дано право быть несчастными без того, чтобы их мать теряла из-за этого голову».

* * *

«Мой сын, Рон, пришел домой в обрызганных грязью брюках и с грустным видом.

О т е ц. Я вижу, у тебя на штанах полно грязи.

Р о н. Да, я не умею играть в футбол.

О т е ц. У тебя была сложная игра.

Р о н. Да, я не умею играть, я слишком слабый.

Даже Джерри сбивает меня с ног.

О т е ц. Это так досадно, когда тебя сбивают.

Р о н. Я бы хотел стать сильнее.

О т е ц. Ты бы хотел иметь фигуру, как у Арнольда

Шварценеггера… или бегать, как Джим Браун.

Р о н. Да, тогда бы я смог их сбить с ног.

О т е ц. Ты бы мог задавить этих футболистов.

Р о н. Я бы смог найти много возможностей по бегать.

О т е ц. Ты бы мог бегать.

Р о н. Я также могу делать передачи. У меня хо рошо получаются короткие передачи, но я не умею делать длинные.

О т е ц. Ты можешь бегать и делать передачи.

Р о н. Да, я могу играть лучше.

О т е ц. Ты чувствуешь, что мог бы играть лучше.

Р о н. В следующий раз я собираюсь играть лучше.

О т е ц. Ты знаешь, что будешь играть лучше.

Обычно я бы встретил Рона такими фразами, как:

«Ты хороший игрок. У тебя просто была одна неудач ная игра. Не волнуйся, в следующий раз сыграешь лучше». Он, возможно, надулся бы и ушел в свою комнату.

Я сделал огромное открытие в этой группе. Чем больше стараешься прогнать плохие чувства ребен ка, тем больше он зацикливается на них. Чем спокой нее вы принимаете плохие чувства, тем легче детям от них избавиться. Я думаю, можно сказать, что, ес ли хочешь счастливую семью, нужно быть готовым разрешать детям выражать свое несчастливое со стояние».

«У Хэнса был сложный период. У него была учи тельница,

которая строго обращалась с ним и кото рую он не любил. Когда он больше всего был недо волен собой и больше всего падал духом (обычно, когда он срывал на нас свои школьные неудачи), он называл себя тупым, ощущал, что никто его не любит из-за этого, говорил, что он единственный дурак в классе и т. д.

В один из таких вечеров мой муж сел и с боль шим беспокойством сказал ему вот что.

Ф р э н к *(мягко).* Хэнс, ты не тупой.

Х э н с. Я слишком тупой. Я тупой из тупых.

Ф р э н к. Но Хэнс, ты не тупой. Ты один из самых умных восьмилетних детей, которых я знаю.

Х э н с. Нет, я тупой.

Ф р э н к *(все еще мягко).* Ты не тупой.

Х э н с. Я слишком тупой.

Это продолжалось снова и снова. Я не хотела вмешиваться и не могла больше это слушать, по этому я вышла из комнаты. К его чести, Фрэнк нико гда не терял самообладания, но Хэнс пошел спать, все еще повторяя, что он глупый, пребывая в плохом настроении.

Я зашла к нему. Мы с ним провели ужасный день.

Большую часть дня и вечер он посвятил тому, чтобы злить меня, поэтому я не думала, что способна об щаться с ним дальше. Однако он лежал в кровати, жалобно повторяя, что он тупой и что все его ненави дят, тогда я решила войти к нему. Я даже не знала, что я собиралась ему сказать. Я просто села на край кровати, совершенно измученная. Потом мне в голо ву пришла фраза, которую мы использовали на заня тиях, и я почти автоматически произнесла:

— Это очень неприятные ощущения.

Хэнс перестал говорить, что он тупой, и минуту молчал. Затем он сказал:

— Д а.

Это каким-то образом придало мне энергии, что бы продолжать. Я начала беспорядочно перечислять все хорошие и особенные вещи, которые он говорил или делал на протяжении лет. Он сначала слушал, а потом включился сам со своими собственными вос поминаниями. Он сказал:

— Помнишь, когда ты не могла найти ключи от машины и искала их по всему дому, а я сказал, что нужно заглянуть в машину, где они и оказались?

После десяти минут разговора я смогла поцело вать на ночь сына, который вновь обрел веру в себя».

* * *

Некоторым родителям очень понравилась идея да рить детям

в виде фантазии то, что они не могли дать им в реальности. Этим родителям было гораздо легче сказать: «Ты бы хотел, чтобы у тебя было…», чем вести изнурительную борьбу, выясняя, кто прав и почему.

«Д э в и д (*десять лет).* Мне нужен новый теле скоп.

О т е ц. Новый телескоп? Зачем? Ведь ничего не случилось с тем, который у тебя уже есть.

Д э в и д *(пылко).* Это детский телескоп!

О т е ц. Он полностью подходит мальчику такого возраста.

Д э в и д. Нет, не подходит. Мне нужен телескоп с мощностью 200.

О т е ц *(понял, что дело идет к спору, поэтому ре шил попробовать изменить тактику).* Так, значит, ты действительно хотел бы телескоп с мощностью 200.

Д э в и д. Да, потому что тогда я бы смог смотреть на кратеры.

О т е ц. Ты хочешь тщательно рассмотреть их.

Д э в и д. Точно.

О т е ц. Знаешь, чего бы я хотел? Я бы хотел, что бы у меня было достаточно денег, чтобы купить тебе этот телескоп. Нет, с твоим интересом к астрономии я бы хотел, чтобы у меня было достаточно денег для покупки телескопа с мощностью 400.

Д э в и д. С мощностью 600.

Отец. 800.

Д э в и д *(все с большим энтузиазмом).* С мощ ностью 1000.

О т е ц. С… с…

Д э в и д. Я знаю… я знаю… Если бы ты мог, ты бы купил мне такой, как на Маунт-Паломар!

Когда мы оба засмеялись, я понял, в чем все дело. В момент фантазирования очень важно отпустить себя, быть во всех отношениях фантазером.

Хотя Дэвид понял, что этим кончится, он, казалось, оценил то, что я всерьез отнесся к его желанию».

* * *

«Мой муж и я взяли Джейсона и его старшую се стру Лесли в Музей естественной истории. Мы полу чили большое удовольствие от посещения, а дети вели себя замечательно. Однако уже на выходе нам попался магазин сувениров. Наш четырехлетний

Джейсон пришел от них в восторг. Большая их часть продавалась по завышенной цене, но мы наконец купили ему небольшой набор камней. Затем он начал ныть, чтобы ему купили модель динозавра. Я попыта лась ему объяснить, что мы уже и так потратили больше, чем рассчитывали. Муж сказал ему, чтобы он

перестал хныкать, ведь он должен быть доволен тем, что мы купили ему. Джейсон начал реветь. Муж потребовал, чтобы он прекратил, потому что он ве дет себя как ребенок. Тогда Джейсон повалился на пол и начал рыдать еще громче.

Все смотрели на нас. Мне стало так стыдно, что я бы предпочла провалиться сквозь землю. Затем, не знаю как, но у меня появилась идея, я вытащила из сумки карандаш и бумагу и начала писать. Джей сон спросил, что я Делаю. Я ответила:

— Я записываю, что Джейсон хотел бы иметь ди нозавра.

Он уставился на меня и добавил:

— И еще призму тоже.

Я написала: «И призму тоже».

Затем он сделал то, что меня шокировало. Он подбежал к своей сестре, которая наблюдала все это, и сказал:

— Лесли, расскажи маме, что ты хочешь. Она это запишет и для тебя тоже.

Поверите вы или нет, но на этом все закончи лось. Он шел домой в очень миролюбивом настрое нии.

С тех пор я много раз использовала эту идею.

Если мы с Джейсоном оказывались в магазине игру шек и он бегал вокруг, указывая пальцем на все, чего он хотел, я доставала карандаш и клочок бумаги и все это вносила в его «список желаний». Это, каза лось, приносит ему удовольствие. И это вовсе не означало, что я должна ему покупать что-то из пере численного, если это не какой-то особенный случай.

Я думаю, Джейсону в его «списке желаний» нрави лось то, что он таким образом не только показывал мне, чего он хочет, но и то, что я оказывала ему вни мание, записывая это».

* * *

Последняя история говорит сама за себя.

«Я только что пережила один из самых мучитель ных периодов своей жизни. У моей шестилетней до чери Сюзанны и раньше бывал круп, но никогда не случалось таких приступов, как в этот раз. Я была в ужасе. Она не могла дышать, и у нее изменился цвет лица. Я не смогла дозвониться в «Скорую», поэтому я повезла ее в больницу на своей машине, вместе с сыном Брайаном и моей мамой, которая в этот день была у нас в гостях.

Мама практически билась в истерике. Она посто янно повторяла:

— Боже мой! Она не может дышать. Мы не успе ем! Что ты сделала с этим ребенком?

На тон выше, чем мама, я сказала:

— Сюзи, я знаю, что тебе тяжело дышать. Я знаю, что это

жутко. Тебе скоро помогут. У тебя все будет хорошо. Если хочешь, можешь держаться за мою ногу, пока мы едем.

Она вцепилась мне в ногу.

В больнице над ней столпились два врача и не сколько медсестер. Моя мама все еще разражалась тирадами и бессвязными речами. Брайан спросил, действительно ли Сюзи умрет, как говорит бабушка.

У меня не было времени отвечать, потому что врачи пытались выгнать меня из комнаты, а я знала, что

Сюзи необходима моя поддержка. По ее глазам я ви дела, что она страшно напугана.

Они сделали ей укол адреналина. Я спросила ее:

— Это больно, правда?

Она кивнула. Затем они вставили ей трубку в гор ло. Я заверила ее:

— Я знаю, что трубка причиняет боль, но тебе это поможет.

Она все еще не могла нормально дышать, и они засунули ее в кислородную палатку. Тогда я сказала:

— Наверное, странно, когда столько пластика вокруг. Но это тоже поможет тебе дышать и попра виться.

Затем я просунула руку через застегивающуюся часть палатки, взяла ее за руку и сказала ей:

— Я тебя не оставлю. Я буду здесь с тобой, даже когда ты заснешь. Я тут буду так долго, как ты захо чешь.

Ей стало немного легче дышать, но у нее все еще было критическое состояние, я осталась с ней еще на семьдесят два часа без сна. Слава богу, она вы жила.

Я знаю, что без этих семинаров все было бы ина че. Я впала бы в панику. Разговаривая с ней так, как я разговаривала, давая ей понять, что знаю, как ей тяжело приходится, я смогла ее настолько успокоить, что она не сопротивлялась медицинскому лечению.

Я действительно чувствую, что помогла спасти жизнь Сюзи».

Часть 2. Учимся взаимодействовать

Глава 1. Пять навыков

К этому моменту ваши дети скорее всего уже пода рили вам несколько возможностей использовать на практике умение выслушивать. Дети обычно громко и четко дают нам понять, что их беспокоит. Я знаю, что у меня дома каждый день с детьми был как вечер в теат ре. Потерянная игрушка, слишком короткая прическа, школьный доклад, новые джинсы, которые не очень хорошо сидят, драка с братом или сестрой — любая из этих ситуаций могла вызвать достаточно слез и пере расти в трехактную драму. Нам всегда хватало тем для этого.

Единственная разница заключается в том, что в те атре падает занавес и публика может расходиться по домам. Родители же не могут себе позволить такую роскошь. Так или иначе мы должны иметь дело с оби дами, гневом, разочарованием и при этом сохранять рассудок.

Мы теперь знаем, что старые методы не работают.

Все наши объяснения и заверения не действуют на де тей и только изнуряют нас. Однако и новые методы могут вызвать некоторые затруднения. Несмотря на то что мы осознаем, насколько утешительнее может быть чуткий ответ, его все еще не так просто дать. Для мно гих из нас этот язык является новым и странным. Роди тели, с которыми я работала, говорили мне:

«Я сначала чувствовал себя так неловко, не так, как обычно, как будто я играю роль».

«Я чувствовала себя притворщицей, но, видимо, делала все правильно, потому что мой сын, который никогда ничего другого не говорит, кроме «Да», «Нет»

и «Я **что,** должен?», вдруг начал со мной разговари вать».

«Я чувствовала себя комфортно, но детей это смутило. Они смотрели на меня с подозрением».

«Я поняла, что никогда раньше не слушала своих детей. Я ждала, когда они закончат разговаривать, чтобы сказать то, что нужно. Умение слушать — это тяжелая работа. Надо сосредоточиться, если вы не собираетесь дать банальный ответ».

Один отец сообщил нам: «Я попробовал это, но оно не сработало».

«Моя дочь вернулась из воскресной школы с мрач ным лицом. Вместо обычного: «Почему такая кислая мина?» — я сказал ей:

— Эми, ты как будто очень расстроена чем-то.

Она разрыдалась, побежала в свою комнату и хлоп нула дверью».

Я объяснила этому отцу, что даже если «это не рабо тает»,

оно на самом деле работает. Эми услышала в тот день совсем не то, что обычно, она услышала, что кого-то волнуют ее чувства. Я убедила его не сдаваться.

Когда Эми будет знать, что она может рассчитывать на одобрительный ответ своего отца, она будет чувство вать достаточный комфорт, чтобы поговорить о том, что ее тревожит.

Наверное, самый запоминающийся ответ я слышала от подростка, который знал, что его мать посещает мои семинары.

Мальчик пришел из школы, злобно бормоча себе под нос:

— Они не имели права не пустить меня в команду только потому, что у меня не было спортивных брюк.

Мне пришлось сидеть и наблюдать всю игру. Это так несправедливо!

— Это, должно быть, очень расстроило тебя, — заботливо сказала она ему.

Мальчик огрызнулся на нее:

— Ты всегда на их стороне!

Она взяла его за плечо:

— Джимми, я не уверена, что ты меня слышал.

Я сказала, что это, должно быть, очень расстроило тебя.

Он моргнул и уставился на нее. Затем он сказал:

— Папе тоже надо пойти на эти курсы!

* * *

До этого момента мы обращали внимание на то, как родители могут помочь детям справиться со своими не гативными чувствами. Теперь мы бы хотели перевести внимание на то, как родителям справляться со своими собственными негативными чувствами.

Одно из присущих родителям разочарований свя зано с ежедневной борьбой за приемлемое для нас и общества поведение детей. Это может быть сводящая с ума, очень тяжелая работа. Часть проблемы заклю чается в столкновении потребностей. Потребность взрослого — некоторое подобие чистоты, порядок, вежливость и соблюдение режима. Детям на это совер шенно наплевать. Сколько из них по собственному желанию будут мыться, говорить «спасибо» и «пожалуйста» или менять свое нижнее белье? Сколько из них хотя бы наденут его по собственному желанию?

Очень много родительской энергии уходит на то, что бы помочь ребенку адаптироваться к социальным нор мам. И чем усерднее мы стараемся, тем больше они сопротивляются.

Я знаю, что были времена, когда мои собственные дети воспринимали меня как «врага» — того, кто по стоянно заставляет их делать то, чего они не хотят:

«Вымой руки… Используй салфетку… Потише…

Повесьте куртки… Ты сделал домашнее задание?.. Ты уверена, что почистила зубы?.. Вернись и спусти в туалете… Надевайте пижамы… Ложитесь в кровать…

Идите спать».

Я также была тем, кто не давал им делать то, чего они хотели делать: «Не ешьте руками… Не стучите по столу… Не сорите… Не прыгайте по дивану…

Не таскайте кошку за хвост… Не засовывайте фасоль в нос!»

Отношение детей можно охарактеризовать так: «Бу ду делать, что хочу». Мое отношение — «Делайте, как я сказала». Борьба продолжалась. Дошло до того, что у меня внутри все переворачивалось, когда надо было попросить ребенка сделать простую вещь.

Теперь несколько минут подумайте, что вы просите ребенка делать или не делать в течение обычного дня.

Затем перечислите все эти ежедневные «сделай» и «не делай» в отведенном ниже пространстве на странице.

Короткий у вас вышел список или длинный, реаль ны или нереальны ваши ожидания, — каждый пункт в этом списке означает ваше время, олицетворяет вашу энергию и содержит все необходимые компоненты для борьбы желаний.

Каждый день я вижу, что мои дети (или ребенок) делают следующее:

Утром Днем Вечером

Я также уверен, что мои дети не делают следующего:

Утром Днем Вечером

Есть какие-нибудь решения этой проблемы?

Давайте сначала посмотрим на некоторые широко используемые методы, которые взрослые применяют для взаимодействия с детьми. Когда будете читать примеры, иллюстрирующие каждый метод, вернитесь в свое прошлое и представьте, что вы ребенок, слушающий ва шего родителя. Пусть смысл этих слов дойдет до вас.

Что они заставляют вас чувствовать? Когда у вас появит ся ответ, запишите его. (Другой вариант выполнения этого упражнения — ваш друг громко читает каждый пример, а вы слушаете с закрытыми глазами.)

1. Осуждение и обвинение

«Опять твои грязные отпечатки рук на двери! По чему ты постоянно делаешь это?.. Что с тобой проис ходит? Ты когда-нибудь можешь что-нибудь делать правильно?.. Сколько раз надо повторять, чтобы ты использовал дверную ручку? Проблема в том, что ты никогда не слушаешь».

Будучи ребенком, я бы почувствовал:

2. Ругань

«Температура ниже нуля, а ты надел легкую куртку!

Каким надо быть глупым? Это действительно глупо».

«Давай я тебе починю велосипед. Ты же знаешь, как плохо ты разбираешься в технике».

«Посмотри, как ты ешь! Ты отвратителен».

«Надо быть неряхой, чтобы такую грязь в комнате развести. Ты просто как животное».

Будучи ребенком, я бы почувствовал:

3. Угрозы

«Еще раз дотронешься до этой лампы, я тебя от шлепаю».

«Если ты через минуту не выплюнешь эту жвачку, я открою тебе рот и сама вытащу ее».

«Если я сосчитаю до трех и ты не оденешься, я ухожу без тебя!»

Будучи ребенком, я бы почувствовал: **4. Приказы**

«Я хочу, чтобы ты убрался в комнате прямо сейчас».

«Помоги мне дотащить пакеты. Скорее!»

«Ты все еще не вынесла мусорное ведро? Сделай это сейчас!.. Чего ты ждешь? Давай!»

Будучи ребенком, я бы почувствовал: **5. Нотации и морализаторство**

«Ты думаешь, это было хорошо — выхватить у меня книгу? Я вижу, ты не вполне понимаешь, насколько важно иметь хорошие манеры. Тебе нужно понять, что если мы хотим, чтобы люди относились к нам вежливо, тогда мы в свою очередь сами должны вежливо к ним относиться. Ты не хотел бы, чтобы кто-нибудь отнял что-то у тебя, не правда ли? Тогда ты не должен отни мать у кого-то другого. Мы поступаем с людьми так, как хотели бы, чтобы они поступали с нами».

Будучи ребенком, я бы почувствовал: **6. Предупреждения**

«Смотри, обожжешься».

«Осторожно, а то попадешь под машину!»

«Не залезай сюда! Ты хочешь упасть?»

«Надень свитер, или ты простудишься».

Будучи ребенком, я бы почувствовал: **7. Мученические высказывания**

«Вы, оба, прекратите этот визг! До чего вы меня хо тите довести? Хотите, чтобы я заболела? Чтобы меня инфаркт хватил?»

«Подождите, пока у вас самих не появятся дети. То гда вы узнаете, что такое раздражение».

«Видите эти седые волосы? Все из-за вас. Вы меня в могилу сведете».

Будучи ребенком, я бы почувствовал: **8. Сравнения**

«Почему ты не можешь быть таким, как твой брат?

Он всегда делает свою работу раньше времени».

«Лиза так хорошо ведет себя за столом. Ты никогда не застанешь ее за тем, что она ест руками».

«Почему ты не одеваешься так, как Гарри? У него все время такие короткие опрятные волосы, рубашка заправлена в штаны. На него приятно смотреть».

Будучи ребенком, я бы почувствовал: 9. Сарказм

«Ты знал, что у тебя завтра тест, и оставил книгу в школе? Умно! Блестящая идея».

«Ты решила надеть плед в горошек? Сегодня ты по лучишь много комплиментов».

«Это домашняя работа, которую ты завтра понесешь в школу? Ну, может, твой учитель умеет читать по-ки тайски, я не умею».

Будучи ребенком, я бы почувствовал: **10. Пророчества**

«Ты мне наврал о своих оценках, не так ли? Знаешь, что будет, когда ты вырастешь? Тебе никто не будет ве рить».

«Продолжай быть эгоистом. Увидишь, никто ни когда не захочет играть с тобой. У тебя не будет друзей».

«Ты постоянно жалуешься. Ты ни разу даже не пы талась помочь себе сама. Я тебя вижу через десять лет — тебя будут мучить все те же проблемы, и ты будешь про должать жаловаться».

Будучи ребенком, я бы почувствовал: Теперь, когда вы знаете, как бы вы отреагировали на подобные высказывания, будучи ребенком, вам мо жет быть интересно почитать реакцию других людей, которые делали это упражнение. Очевидно, что разные люди реагировали по-разному на одни и те же слова.

Вот несколько типичных реакций людей из одной группы.

Осуждение и обвинение. «Дверь важнее, чем

«, «Я солгу ей и скажу, что это был не я», «Я дурак»,

«Я морщусь», «Я хочу отругать ее», «Ты говоришь, что я никогда не слушаю, так я и не буду».

Ругань. «Она права, я глупый и не разбираюсь в технике», «Почему нельзя даже попробовать?»,

«Я ей устрою. В следующий раз я даже куртку не на дену», «Терпеть ее не могу», «Ну, опять она за свое!»

Угрозы. «Потрогаю лампу, когда она отвернет ся», «Хочется плакать», «Мне страшно», «Оставь меня одного».

Приказы. «Попробуй заставь меня», «Я напуган»,

«Не хочу никуда идти», «Ненавижу его характер»,

«Что бы я ни сделала, хуже будет мне», «Как ты дота щила эти мерзкие пакеты?»

Нотации и морализаторство. «Болтай-болтай»,
«Кто-нибудь слушает ее?», «Я тупой», «Я никчемный»,
«Я хочу уйти», «Скучно, скучно, скучно».

Предупреждения. «Мир ужасный и опасный»,
«Как я смогу когда-нибудь делать это сама? Что бы я ни сделала, мне же будет хуже».

Мученические высказывания. «Чувствую себя виноватым», «Я боюсь, что это из-за меня она забо лела», «Да кому до этого есть дело?»

Сравнения. «Она всех любит больше, чем меня»,
«Ненавижу Лизу», «Чувствую себя неудачником»,
«Гарри тоже ненавижу».

Сарказм. «Не люблю, когда надо мной смеются.
Она противная», «Меня унизили и смутили», «Зачем пытаться?», «Я ей отомщу», «Что бы я ни делал, у ме ня ничего не выйдет», «Во мне вскипает обида».

Пророчества. «Она права, я никогда ничего не добьюсь», «Мне тоже можно верить, я докажу, что он не прав», «Это бесполезно», «Сдаюсь», «Я обречена».

Если мы, будучи взрослыми, испытываем эти чув ства только от чтения каких-то слов на странице, что настоящие дети должны ощущать?

Есть какие-то альтернативы? Есть ли какие-то спо собы взаимодействия с детьми без насилия над их само оценкой и без того, чтобы оставлять их с такими пло хими чувствами? Есть ли какие-то методы, которые родителям было бы легче применять и которые причи няли бы меньше неприятностей?

Мы бы хотели поделиться с вами пятью навыками, полезными для нас и родителей на наших семинарах.

Не все из них работают с каждым ребенком. Не всякий навык подойдет лично вам. И нет ни одного, который работал бы всегда. Однако эти пять навыков создают ат мосферу уважения, в которой начинает созревать дух взаимодействия.

ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

1. Описывайте, что вы видите, или описывайте про блему.
2. Предоставляйте информацию.
3. Скажите одним словом.
4. Говорите о своих чувствах.
5. Пишите записки.

Дорогой Сэм, я знаю, что ты очень занят спортом и учебой, но бумаги все-таки надо перевязать и сложить, старина.
Спасибо, папа.

Убрать игрушки после игры.
С любовью,

ПИШИТЕ ЗАПИСКИ *{продолжение)*

Этот папа устал от криков и, наконец, решил: пусть за него говорит записка

Мама написала на бумажном самолетике слова, адресованные сыну и его другу, которые еще не умели читать. Они прибежали к ней узнать, что па нем написано, а когда узнали, то побежали обратно убирать игрушки

Теперь вы знаете пять навыков, которые помогают взаимодействовать с детьми и не оставляют места для плохих чувств.

Если ваши дети сейчас в школе, спят или каким-то чудом тихо играют, тогда у вас есть шанс потратить не сколько минут на практику. Вы можете заострить ваши навыки на гипотетических детях, пока ваши собствен ные не нагрянут.

Упражнение 1

Вы заходите в спальню и видите, что ваш только что искупавшийся ребенок бросил мокрое полотенце вам на кровать.

А. Напишите обычную фразу, которую вы могли бы сказать ребенку и которая не помогла бы в этой си туации.

Б. В той же ситуации покажите, как можно исполь зовать перечисленные ниже навыки, чтобы добиться взаимодействия с ребенком.

1. Опишите, что вы видите, или опишите проблему:
2. Предоставляйте информацию:
3. Скажите одним словом:
4. Говорите о своих чувствах:
5. Пишите записки:

Вы только что применили пять разных навыков к од ной ситуации. В следующих ситуациях выберете один навык, который, как вам кажется, будет наиболее эффек тивен по отношению к вашему собственному ребенку.

Упражнение 2

Ситуация А. Вы хотите раскрыть упаковку и не мо жете найти ножницы. У вашего ребенка есть свои нож ницы, но он постоянно берет ваши и не возвращает.

Бесполезное высказывание:

Умелая реакция:

Использованный навык:

Ситуация Б. Ваш ребенок оставляет свои кроссовки у кухонной двери.

Бесполезное высказывание:

Умелая реакция:

Использованный навык:

Ситуация В. Ваш ребенок только что повесил свой мокрый плащ в стенной шкаф.

Бесполезное высказывание:

Умелая реакция:

Использованный навык:

Ситуация Г. Вы обнаружили, что в последнее время ваш ребенок не чистит зубы.

Бесполезное высказывание:

Умелая реакция:

Использованный навык:

Я помню свой собственный опыт, когда я первый раз поэкспериментировала с этими навыками. Я была так настроена использовать этот новый подход в своей семье, что, придя домой с семинара и споткнувшись в прихожей о ролики моей дочери, я ласково сказала ей: «Ролики должны лежать в шкафу». Я подумала, что я на высоте. Когда она безучастно посмотрела на меня и продолжила читать свою книгу, я ее ударила.

С **тех** пор я научилась двум вещам.

1. **Важно быть искренним.** Попытка быть терпели вой, когда внутри бушует ураган, работает только про тив меня. Я не только не смогла правдиво с ней повес ти себя, но из-за того, что я была «слишком хорошей», я впоследствии завелась и сорвалась на ребенке. Было бы намного лучше, если бы я завопила: «Ролики долж ны лежать в шкафу!» Это бы смогло встряхнуть мою **дочь.**

2. **То, что я не могу чего-то достичь в первое время, не означает, что надо возвращаться к старым способам вос питания. В** моем распоряжении больше одного навыка.

Я могу использовать их в сочетании и, если это необхо димо, с увеличенной интенсивностью.

Например, в случае с мокрым полотенцем я могу на чать с того, что спокойно напомню своей дочери: «Из-

за полотенца намокает одеяло».

Я могу сочетать это с: «Влажные полотенца должны висеть в ванной». Если она замечталась и не слышит меня, а я действительно хочу вторгнуться в ее мысли, я могу увеличить громкость: «Джил, полотенце!»

Допустим, она не сдвинется с места, и я начинаю чувствовать раздражение. Я могу сказать еще громче:

«Джил, я не хочу спать всю ночь в холодной влажной постели!»

Если я не хочу напрягать голос, я, возможно, поло жу ей записку в книгу: «Влажные полотенца на моей кровати приводят меня в бешенство!»

Я даже могу представить, что настолько разозлюсь на нее, что

скажу ей: «Я не люблю, когда меня игнори руют. Я убираю твое влажное полотенце, и теперь у тебя обиженная мать!»

ПАМЯТКА

Чтобы добиться взаимодействия с ребенком

1. Опишите, что вы видите, или опишите проблему.

«Влажное полотенце лежит на кровати».

2. Предоставляйте информацию.

«Полотенце намочит мое одеяло».

3. Скажите одним словом.

«Полотенце!»

4. Опишите, что вы чувствуете.

«Я не люблю спать в мокрой постели».

5. Напишите записку (над вешалкой для полотенец):

«Пожалуйста, повесь меня обратно, чтобы я могло высохнуть. Спасибо!

Твое полотенце»

Есть много способов соотнести сообщение с настрое нием.

Вы, может быть, захотите применить эти навыки сейчас у себя дома. Если это так, то быстренько про смотрите ваш список того, что ежедневно делают и не делают ваши дети (с. 71). Возможно, что некоторые из обязанностей в этом списке дадутся вам и вашему ре бенку легче, если вы будете использовать навыки, с ко торыми вы только что работали. Наверное, навыки из главы 1, связанные с признанием негативных чувств ребенка, тоже облегчат ситуацию.

Подумайте немного и запишите те навыки, которые вы, по вашему мнению, хотели бы попробовать на этой неделе.

Навыки, которые я могу

Проблема использовать

Некоторые из вас могут думать: «Но, предположим, что мой ребенок все равно не реагирует, что тогда?»

В следующей главе мы рассмотрим еще несколько про двинутых навыков, способствующих достижению взаи модействия с ребенком. Мы поговорим о решении про блем и об альтернативах наказанию. Ваше задание на следующую неделю поможет вам закрепить то, над чем вы работали сегодня. Между тем я надеюсь, что идеи, изложенные в этой главе, хоть ненамного облегчат предстоящие дни.

ЗАДАНИЯ

1. Одна бесполезная фраза, которую я не произнес на этой неделе:

(Иногда то, чего мы не говорим, может помочь не меньше, чем то, что мы говорим.)

Ситуация:

Я не сказал:

2. Два новых навыка, которые я использовал на этой неделе:

Ситуация 1:

Использованный навык:

Реакция ребенка:

Моя реакция:

Ситуация 2:

Использованный навык:

Реакция ребенка:

Моя реакция:

3. Записка, которую я написал:

4. Прочитайте главу 2 части «Учимся взаимодейство вать».

Глава 2. Комментарии, вопросы и истории родителей

Вопросы

1. То, *как* вы говорите что-либо ребенку, настолько же важно, как и *что* вы говорите?

Конечно. Ваше отношение так же важно, как и ваши слова. Отношение к ребенку, которое благотворно влияет на него, словно говорит: «Ты, по существу, сим патичный, одаренный человек. Сейчас есть проблема, которая требует внимания. Как только ты ее осознаешь, ты сможешь подойти к ней с ответственностью».

Отношение, которое уничтожает ребенка, словно говорит: «Ты, по существу, глупый и вызываешь раздра жение. Ты всегда делаешь все неправильно, и послед ний случай — еще одно доказательство твоей непра вильности».

2. Если отношение так важно, то зачем беспокоиться о словах?

Отвращение во взгляде родителя или презрительный тон могут глубоко ранить ребенка. Но если вдобавок **к** этому ребенка называют такими словами, как «глу пый», «неаккуратный», «безответственный», говорят ему:

«Ты никогда не научишься», он вдвойне страдает. Так или иначе слова имеют обыкновение задерживаться в голове надолго и отравлять жизнь. Самое ужасное, что дети иногда вытаскивают эти слова и впоследствии ис пользуют их как оружие против себя самих.

3. Что плохого в том, чтобы сказать «пожалуйста» ребенку, если хочешь, чтобы он что-то сделал?

Конечно, если вы просите о маленьких одолжениях типа «пожалуйста, передай соль» или «пожалуйста, по держи дверь», то слово «пожалуйста» здесь — это прояв ление обычной вежливости. Вы смягчаете грубые при казы: «передай соль» и «подержи дверь».

Мы говорим детям «пожалуйста», чтобы создать в них социально приемлемую привычку просить о маленьких вещах.

Однако «пожалуйста» больше подходит в расслаб ленные моменты. Когда вы действительно расстроены, мягкое «пожалуйста» может причинить неприятности.

Обдумайте следующий диалог:

М а т ь (*стараясь быть хорошей)*. Пожалуйста, не прыгай по дивану.

Ребенок продолжает прыгать.

М а т ь *(громче)*. Пожалуйста, не делай этого!

Ребенок все еще прыгает.

М а т ь *(внезапно сильно ударяет ребенка)*. Я ска зала «пожалуйста», разве нет?

Что произошло? Почему вдруг мать от вежливости за несколько минут перешла к насилию? На самом деле, когда вы преодолеваете себя, а вас игнорируют, за этим без промедления следует вспышка гнева. Вы думаете:

«Как смеет ребенок игнорировать меня после того, как я была так вежлива? Я покажу ему!» Вам!

Когда вы хотите, чтобы что-то было выполнено не медленно, гораздо лучше говорить с нажимом, чем умо лять. Громкая твердая фраза: «Диван нужен не для того, чтобы на нем прыгали!», возможно, остановит действия ребенка быстрее. (Если ваш ребенок настаивает **на** своем, его можно быстро снять с дивана, сурово напом нив ему, что «диван нужен не для того, чтобы на нем прыгали».)

4. Можно ли как-то объяснить тот факт, что иногда мои дети откликаются, если я прошу их сделать что-то, а иногда я не могу до них достучаться?

Однажды мы спросили группу школьников, почему они иногда не слушают своих родителей. Вот что они нам ответили:

«Когда я прихожу из школы, я устаю и, если мама что-то просит сделать, я делаю вид, что не слышу».

«Иногда я так занят игрой или просмотром теле визора, что действительно не слышу ее».

«Иногда я так расстроен тем, что произошло в шко ле, что мне неохота делать то, что она просит».

В дополнение к мыслям детей вот несколько вопро сов, которые вы, может быть, захотите задать себе, когда чувствуете, что не можете «достучаться»: Имеет ли смысл моя просьба, если учесть воз раст и способности ребенка? (Могу ли я ожидать от восьмилетнего ребенка идеального поведения за столом?)

Считает ли он мою просьбу необоснованной?

(«Почему моя мама пристает ко мне, чтобы я мыл за ушами? Туда никто не смотрит».)

Могу ли я давать ей совет, когда надо что-то делать, а не настаивать на «прямо сейчас»? («Ты хо чешь пойти в ванную перед своей телепередачей или сразу после?»)

Могу я предложить, как что-то сделать? («Ты хо чешь купаться в ванной с куклой или лодкой?») Можно ли что-то изменить в обстановке дома, чтобы добиться взаимодействия с ребенком? (Может быть, перевесить ниже некоторые крючки в

шкафу, чтобы избежать борьбы из-за вешалок? Может, до полнительные полки в комнате ребенка облегчили бы уборку?)

Наконец, прошу ли я его что-то делать большую часть времени, которое мы проводим вместе? Или я уделяю некоторое время тому, чтобы просто по быть вместе?

5. Я должна признаться, что в прошлом говорила своей дочери все, что не следовало. Теперь я стараюсь изменить ситуацию, но приходится переживать тяжелые времена.

Ребенок, которого сильно критиковали, может стать сверхчувствительным. Даже мягкое «твой завтрак» мо жет показаться ей еще одним обвинением в рассеянно сти. С таким ребенком нужно на многое не обращать внимания, ей требуется большая доля одобрения, преж де чем она услышит тонкие намеки на осуждение. Позднее в книге вы найдете способы помочь своему ребенку смотреть на себя с большим позитивом. В то же время будет переходный период, когда она может отнестись к новому подходу родителей с подозрением и даже враж дебностью.

Однако не позволяйте негативному отношению до чери привести вас в уныние. Все навыки, о которых вы читали, — способы показать другому человеку свое уважение. Большинство людей в конечном итоге откли каются на это.

6. Я использую юмор в общении с сыном. Ему нравит ся, когда я прошу его что-нибудь сделать каким-нибудь смешным образом. Это нормально?

Если вы можете достучаться до ребенка с помощью чувства юмора, флаг вам в руки! Что может быть лучше, чем немного юмора, чтобы побудить детей к действию и оживить настроение в семье. Для многих родителей проблема заключается в том, что их естественное чувство веселья пропадает от ежедневного раздражения на детей.

Один папа рассказал нам, что для него беспроиг рышным вариантом превратить игру в задание было использовать другой голос или акцент. Дети особенно любили голос робота: «Это-РСИЗСИ. Следующий-кто-

возьмет-лед-и-не-наполнит-поддон-совершит-полет-по-орбите-в-открытый-космос. Пожалуйста-предпримите-конструктивные-действия».

7. Иногда я ловлю себя на том, что повторяю одно и то же снова и снова. Даже если я использую навыки, я все рав но как будто раздражена. Можно как-то избежать этого?

Часто нас заставляет повторять одно и то же ребе нок, который ведет себя так, как будто он нас не слы шал. Когда почувствуете соблазн повторить ребенку что-то во второй или

третий раз, остановитесь. Вместо этого узнайте у него, слышал ли он вас. Например: М а т ь. Билли, мы уходим через пять минут.

Билли не отвечает и продолжает читать комиксы.

М а т ь. Повтори, что я сейчас тебе сказала?

Б и л л и. Ты сказала, что мы уходим через пять минут.

М а т ь. Хорошо, теперь, когда я знаю, что ты знаешь, я не буду снова повторять это.

8. Моя проблема в том, что, когда я прошу помочь мне, мой сын говорит: «Конечно, папа, попозже», а потом он никогда не доводит дело до конца. Что мне тогда делать?

Вот пример того, как один отец справился с этой проблемой.

О т е ц. Стивен, прошло уже две недели с тех пор, как косили газон. Я бы хотел, чтобы ты занялся этим сегодня.

С ы н. Конечно, папа, позже.

О т е ц. Мне было бы легче, если бы я знал, когда ты планируешь это делать.

С ы н. Как только закончится эта передача.

О т е ц. Когда это будет?

С ы н. Примерно через час.

О т е ц. Хорошо. Теперь я могу рассчитывать, что через час газон будет пострижен. Спасибо, Стив.

Комментарии, истории и предупреждения

1. Опишите, что вы видите, или опишите проблему.

Описательный язык хорош тем, что он отменяет поиск виноватых и обвинение и всем помогает сосредо точиться на том, что нужно сделать.

«Молоко разлилось. Нужна губка».

«Банка разбилась. Нужен веник».

«Пижама порвалась. Нужна нитка с иголкой».

Вы можете попробовать каждое из высказываний на себе, только на этот раз начинайте каждое упражнение с

«ты». Например: «Ты разлил молоко… Ты разбил бан ку… Ты порвал свою пижаму…» Чувствуете разницу?

Многие люди утверждают, что «ты» заставляет их чув ствовать себя виноватыми и защищаться. Когда мы описываем событие (вместо того чтобы говорить, что

«ты сделал»), мы предоставляем детям возможность легче воспринять проблему и справиться с ней.

* * *

«Меня взбесило, когда мои два сына пришли обедать, разрисованные зелеными акварельными красками, но я решила не терять самообладания и не кричать на них. Я повернулась к своему списку на выков, прикрепленному к буфету, и использовала первый, который увидела: опишите, что вы видите.

Вот что произошло дальше.

Я. Я вижу двух мальчиков, у которых руки и лицо испачканы зеленой краской!

Они посмотрели друг на друга и побежали в ван ную мыться.

Через несколько минут я зашла в ванную и опять чуть не закричала — плитка была заляпана краской!

Но я четко придерживалась первого навыка.

Я. Я вижу зеленую краску по стенам ванной!

Старший сын побежал за тряпкой с криком: «На по мощь!» Пять минут спустя он позвал меня посмотреть.

Я *(придерживаясь описания).* Я вижу, кто-то лю безно вытер всю зеленую краску со стен.

Старший сын просто сиял. Тут заговорил млад ший сын: «А теперь я собираюсь отчистить раковину!»

Если бы я не видела этого, я бы не поверила».

Предупреждение: можно так использовать этот на вык, что он будет раздражать. Например, один отец рас сказал нам, как он в холодный день оказался рядом с парадной дверью, в которую только что вошел его сын.

Он сказал ему: «Дверь открыта». «Так почему ты ее не закроешь?» — парировал мальчик.

Группа решила, что мальчик воспринял описатель ное высказывание отца как «Я пытаюсь уговорить тебя вести себя правильно — намек, намек». Также группа решила, что описательные высказывания работают луч ше, когда ребенок чувствует, что его помощь действи тельно нужна.

2. Предоставляйте информацию.

Что хорошо в предоставлении информации, так это то, что вы **в** известной степени дарите ребенку подарок, который он может использовать всегда. Он до конца жизни будет знать, что «молоко скисает, если его не положить в холодильник», что «открытый по рез должен содержаться в чистоте», что «фрукты надо мыть перед тем, как их есть», что «печенья становят ся черствыми, если не закрывать коробку» и т. д. Роди тели говорили нам, что предоставлять информацию не так сложно. Тяжело бросить привычку оскорблять в конце, например: «Грязные вещи должны лежать **в** корзине с грязным бельем. Ты никак не запомнишь, не так ли?»

Нам также нравится давать ребенку информацию, потому что ребенок воспринимает это как акт дове рия к нему. Он говорит себе: «Взрослые надеются, что я буду вести себя ответственно, раз дают мне факты».

* * *

«Моник пришла домой с собрания скаутов в фор ме. Она

начала играть в саду. Три или четыре раза я прокричал ей, чтобы она переоделась в брюки. Она продолжала спрашивать: «Зачем?»

Я продолжал отвечать: «Ты порвешь свою форму».

Наконец я сказал: «Брюки нужны для игры в саду; форму надо носить на собрания скаутов».

К моему удивлению, она перестала играть и сра зу же пошла переодеваться».

* * *

Один отец рассказал нам о себе и своем недавно усыновленном пятилетнем корейском ребенке:

«Мы с Кимом шли вместе по нашему району к соседу, чтобы вернуть ему лестницу. Когда мы собирались нажать на звонок, группа детей, играю щих на улице, начала показывать пальцами на Кима и кричать:

— Он китаец! Он китаец!

Ким казался очень смущенным и расстроенным, несмотря на то что не знал, что означают эти слова.

В голове у меня начали проноситься разные мыс ли: «Они даже неправильно указали страну, малень кие негодяи… Хотел бы я им всыпать и позвонить их родителям, но тогда они только отыграются на Киме.

Плохо ли, хорошо ли, но это его район, и он должен придумать, как в нем жить».

Я подошел к мальчикам и очень спокойно сказал:

— Обзывание может ранить чувства.

Казалось, что я их ошеломил тем, что сказал.

(Может быть, они ожидали, что на них накричат.) Затем мы пошли в дом соседа, но оставили дверь открытой. Я не настаивал, чтобы Ким входил внутрь.

Через пять минут я выглянул в окно и увидел, что

Ким играет с другими детьми».

* * *

«Я выглянула в окно и увидела, что моя трех летняя Джессика следует на своем трехколесном ве лосипеде за своим восьмилетним братом дальше по улице. К счастью, не было никаких машин. Я крик нула ей:

— Джессика, по улице можно ехать на двух коле сах, а на трех колесах надо/ехать по тротуару.

Джессика слезла со своего велосипеда, серьез но посчитала колеса и отвезла его на тротуар, где опять начала кататься на нем».

Предупреждение. Воздержитесь от того, чтобы да вать ребенку информацию, о которой он уже знает. На пример, если вы скажете десятилетнему ребенку, что

«молоко скисает, если его не держать в холодильнике», он может подумать, что либо вы считаете его глупым, либо язвите.

3. Фраза из одного слова.

Многие родители говорили нам, как сильно они це нят этот навык. Они считали, что он экономит время, дыхание и избавляет их от занудных объяснений.

Подростки, с которыми мы работали, говорили, что они тоже предпочитают одно слово «Дверь», «Собака»

или «Посуда» и считают это приятным освобождением от обычного поучения.

Как мы видим, ценность такого высказывания за ключается **в** том факте, что вместо деспотического приказа мы даем ребенку возможность проявить свою собственную инициативу и понятливость. Когда **он** слышит, что вы говорите «Собака», он должен подумать

«Что собака? А, точно, я еще не гулял с ней этим утром… Наверное, лучше сейчас ее вывести».

Предупреждение. Не используйте имя вашего ребен ка в качестве фразы из одного слова. Когда ребенок много раз за день слышит неодобрительное «Сюзи», он начинает ассоциировать свое имя с недовольством.

4. Опишите, что вы чувствуете. Большинство родите лей с облегчением узнали о том, что полезно делиться своими истинными чувствами с детьми и что не всегда нужно быть бесконечно терпеливыми. Дети не такие уж и хрупкие. Они прекрасно способны справляться с та кими высказываниями, как:

«Это не самое лучшее время для меня читать твое сочинение. Я напряжена и расстроена. После ужина я смогу уделить ему должное внимание».

«Желательно держаться от меня подальше какое-

то время. Я чувствую раздражение, и это не имеет к тебе никакого отношения».

Одна мать-одиночка, которая воспитывала двух де тей, рассказала, что часто расстраивалась, потому что не могла проявлять терпение к ним. Наконец она реши ла признавать свои чувства и говорить о них детям таки ми словами, чтобы они понимали.

Она начала говорить так: «Во мне сейчас терпе ния размером с арбуз». Позже: «Теперь во мне тер пения размером с грейпфрут». Еще через некоторое время она сообщала: «Теперь размером с горошину.

Думаю, надо закончить до того, как оно ссохнется».

Она знала, что дети воспринимают ее всерьез, потому что однажды вечером ее сын сказал: «Мам, какого размера у тебя

терпение сейчас? Ты можешь почитать нам книгу на ночь?»

Все равно многие испытывают неудобства относи тельно описания чувств. Если они будут делиться свои ми настоящими чувствами, не сделает ли их это уязви-

мыми? Они представляют, что говорят ребенку: «Это расстраивает меня», а он отвечает: «Ну и что, кого это волнует?»

Согласно нашему опыту, дети, чьи чувства уважают ся, гораздо с большим уважением относятся к чувствам взрослых. Но они могут нагло сказать: «Ну и что, кого это волнует?» в переходном возрасте. Если доходит до этого, вы можете ответить ребенку: «Меня. Меня волнует, что *я* чувствую. И меня волнует, что *ты* чув ствуешь. И я надеюсь, что у нас такая семья, в которой всех волнуют чувства друг друга!»

Предупреждение. Некоторые дети очень чувстви тельны к неодобрению родителей. Они с трудом пере носят такие высказывания, как «Я очень злюсь на тебя»

или «Я взбешен». В отместку они агрессивно ответят:

«Ладно, тогда я тоже буду на тебя злиться!» Таким детям лучше выразить ваши ожидания. Например, вместо

«Я злюсь на тебя за то, что ты таскал кошку за хвост»

полезнее будет сказать: «Я надеюсь, что ты относишься к животным с добротой».

5. Пишите записки.

Большинство детей любит получать записки — **и** те, **кто** умеет читать, и те, кто не умеет. Малыши очень рады получать печатные послания от родителей.

Это побуждает их писать или рисовать записки в ответ.

Старшим детям тоже нравится получать записки.

Подростки, с которыми мы работали, рассказали нам, что записки могут улучшить настроение, «как будто вы получаете письмо от друга». Они были тронуты тем, что их родители так беспокоились о них, что даже нашли время написать им. Один молодой человек сказал нам, что ему больше всего нравится в записках то, что «они не могут повысить голос».

Родители сообщали нам, что тоже любят использо вать записки. Они говорят, что это быстрый легкий спо соб «достучаться» до ребенка, после которого остается приятное послевкусие.

Одна мама рассказала нам, что она держит на кухне блокнот и старую кофейную кружку, наполненную дю жиной карандашей. Несколько раз в неделю она оказы вается в ситуации, когда повторяет одну и ту же просьбу так часто, что дети перестают обращать на нее внима ние, или когда она готова махнуть на это рукой и сде лать работу по дому сама.

В такие моменты ей гораздо легче взять в руки ка рандаш, чем открыть рот. Вот примеры некоторых ее записок:

«Дорогой Билли! Я не был на улице с самого утра.

Дай мне возможность погулять.

Твой пес Гарри».

«Дорогая Сьюзен, кухню надо привести в поря док. Пожалуйста, сделай что-нибудь с: 1) книгами на плите,

2) ботинками на пороге,

3) курткой на полу,

4) крошками от печений на столе.

Заранее спасибо.

Мама».

«Объявление:

Чтение книги намечено на 19.30. Приглашаются дети в пижамах и с почищенными зубами.

С любовью, мама и папа».

Небольшой контакт с помощью записок не обязате лен, но он, безусловно, поможет. Однако иногда ситуа-

ция серьезна, и юмор тут будет неуместен. Речь идет об отце, который рассказал нам о том, что его дочь испортила новый диск, оставив его на полу, где на него наступили. Он сказал, что если бы не выпустил свою злобу в записке, то наказал бы ее. Вместо этого он напи сал:

«Алисой,

Я В СМЯТЕНИИ!!!

Мой новый диск был взят без разрешения, и те перь он весь в царапинах и больше не проигрывается.

ЗЛОЙ ПАПА».

Некоторое время спустя он получил эту записку от своей дочери:

«Дорогой папа,

я действительно сожалею. В эту субботу я куплю тебе другой, и сколько бы он ни стоил, ты можешь вычесть эту сумму из моих карманных денег.

Алисон».

Мы никогда не перестаем удивляться, как дети, ко торые не умеют читать, умудряются «прочитать» запис ки, которые им пишут родители. Вот свидетельство молодой работающей мамы:

«Самое ужасное время для меня, это те двадцать минут, когда я прихожу с работы и пытаюсь пригото вить ужин, в то время как дети бегают взад и вперед между холодильником и хлебницей. К моменту, когда еда оказывается на столе, у них уже нет аппетита.

В прошлый понедельник вечером я повесила на дверь записку: «Кухня закрыта до ужина».

Моему четырехлетнему ребенку немедленно за хотелось узнать, что написано. Я ему объяснила каж дое слово. Он так уважительно отнесся к этой записке, что даже не заглянул на кухню. Он играл со своей сестрой за дверью, пока я не сняла записку и не при гласила их войти.

На следующий вечер я опять повесила записку.

Пока я готовила бифштекс, я слышала, как мой сын учит свою двухлетнюю сестру тому, что означает каждое слово. Затем я видела, как она указывала на каждое слово и читала: «Кухня… закрыта… до…

ужина».

О самой необычной записке нам поведала мама, ко торая училась в режиме неполного дня. Вот ее история.

«В минуту слабости я предложила провести соб рание двадцати человек у меня дома. Я так нервни чала, ведь все должно быть готово вовремя, что раньше ушла с занятий.

Придя домой, я оглядела квартиру, и мое сердце упало. Был ужасный беспорядок — кучи газет, почта, книги, журналы, грязная ванная и незастеленные кровати. У меня было чуть больше двух часов, чтобы привести все в порядок, и тут я почувствовала, что близка к истерике. Дети должны были прийти домой с минуты на минуту, и я знала, что не смогу спра виться даже с простой просьбой или их дракой.

Но мне не хотелось говорить с ними или объяс нять им что-то. Я решила написать записку, но не было ни одной незахламленной поверхности в доме, чтобы ее прикрепить. Поэтому я схватила кусок кар тона, проделала в нем две дырки, продела в них ве ревку и повесила себе на шею.

ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ БОМБА!!!

ЕСЛИ ЕЙ НАДОЕДАТЬ ИЛИ РАЗДРАЖАТЬ ЕЕ, ОНА ВЗОРВЕТСЯ!!!

ПРИЕДУТ ГОСТИ,

НУЖНА СРОЧНАЯ ПОМОЩЬ!

Я с неистовством принялась за работу. Когда дети пришли домой, они прочитали мою табличку

Как говорить, чтобы дети слушали…

и добровольно вызвались убрать книги и игрушки.

Затем, не услышав от меня ни единого слова, они убрали свои кровати и мою! Невероятно.

Я взялась за ванную, когда в дверь позвонили.

Я впала в панику на какой-то момент, но это был все го лишь человек, который принес дополнительные стулья. Я жестом пригласила его войти и удивилась, почему он не сдвинулся с места. Он продолжал смотреть мне на грудь.

Я тоже посмотрела и увидела, что забыла снять табличку. Когда я начала объяснять ему, он ответил:

«Не волнуйтесь, леди. Успокойтесь. Просто скажите, куда поставить стулья, и я все сделаю для вас»».

Люди спрашивали нас: «Если я буду в нужный мо мент использовать эти навыки, всегда ли будут мои дети реагировать?» Наш ответ: хотелось бы надеяться, что нет. Дети не роботы. Кроме того, наша цель заключает ся *не* в том, чтобы изложить ряд методов, как управлять поведением детей, чтобы они всегда реагировали.

Наша цель — пробудить лучшее, что есть в детях: их умственные способности, инициативу, ответственность, чувство юмора, их способность быть внимательными к потребностям других людей.

Мы хотим положить конец ранящим душу разгово рам и найти язык, который поддержит самооценку.

Мы хотим создать эмоциональную атмосферу, побу ждающую детей к взаимодействию, потому что они бес покоятся о себе и о нас.

Мы хотим продемонстрировать вариант уважитель ного отношения, который, как мы надеемся, дети бу дут проявлять к нам — сейчас, в юном возрасте, и в ко нечном счете когда они станут нашими взрослыми друзьями.

Часть 3. Альтернатива наказанию

Глава 1. Семь вариантов

Так как вы начали использовать некоторые навыки, направленные на взаимодействие с детьми, убедились ли вы, что вам требуются размышление и самоконтроль, чтобы не говорить некоторые вещи, которые вы обычно говорите? Для многих из нас сарказм, нотации, предо стережения, ругательства и угрозы являлись частью то го языка, который мы сами слышали, когда росли.

Родители часто говорили нам, как они расстроены, потому что даже после посещения семинаров они все еще ловили себя на том, что говорили своим детям та кие вещи, которые им самим не нравились. Единствен ное отличие заключалось в том, что теперь они слыша ли себя. На самом деле в этом и есть прогресс. Это пер вый шаг по направлению к изменениям.

Я знаю, что у меня этот процесс был нелегким. Я са ма слышала, как снова использую старые бесполезные методы: «Что с вами, дети? Вы все время забываете, что надо выключать свет в ванной». Я раздражала саму себя.

Я решила никогда больше не говорить этого. Затем сно ва сказала. Угрызения совести. «Я никогда не научусь этому… Как еще можно было сказать это? Я знаю…

Я должна была сказать: «Дети, в ванной горит свет».

Или даже лучше так: «Дети, свет!» Затем я стала беспо коиться, что мне больше не представится случай сказать это».

Мне было не о чем беспокоиться. Они всегда остав ляли свет в ванной. В другой раз я была уже лучше под готовлена: «Дети, свет!» Кто-то побежал и выключил его. Успех!

Затем бывало, что я говорила то, что надо, но ниче го, казалось, не срабатывало. Дети либо игнорировали меня, либо, что еще хуже, не слушались. Когда это слу чалось, я хотела только одного — НАКАЗАТЬ ИХ!

Чтобы понять, что происходит между двумя людь ми, когда один наказывает другого, пожалуйста, прочи тайте две следующие сцены и ответьте на вопросы, ко торые следуют за ними.

Ситуация 1.

М а т ь. «Перестаньте бегать туда-сюда по прохо ду… Я хочу, чтобы вы держались за мамину тележку, пока мы в магазине… Почему вы все хватаете? Я ска зала: «Держитесь за тележку!» Положите обратно эти бананы… Нет, мы их не покупаем, у нас дома их полно… Перестаньте давить помидоры! Я вас преду преждаю, если вы не будете держаться за тележку, вы очень

пожалеете… Убери отсюда руку! Я выберу мороженое… Вы опять бегаете… Хотите упасть?

Все, хватит!! Вы знаете, что чуть не сбили с ног эту пожилую женщину? Я вас накажу. Вы не получите ни одной ложки мороженого, которое я купила на ве чер. Может, это вас научит не вести себя как дикие животные!»

Ситуация 2.

О т е ц. Билли, ты взял мою пилу?

Билли. Нет.

О т е ц. Ты уверен?

Б и л л и. Клянусь, я ее не трогал!

О т е ц. Тогда почему она лежала на улице, вся в ржавчине, рядом с самокатом, который вы с дру гом делаете?

Б и л л и. Да, точно. Мы ее брали на прошлой неде ле, потом пошел дождь, и мы вернулись в дом. На верное, я забыл про нее.

О т е ц. Значит, ты соврал!

Б и л л и. Я не врал, я действительно забыл.

О т е ц. Да, так же, как ты забыл про молоток на прошлой неделе и про отвертку две недели назад.

Б и л л и. Черт, папа, я не имел этого в виду. Ино гда я просто забываю.

О т е ц. Ну, может, это поможет тебе вспомнить.

У тебя больше не будет возможности снова восполь зоваться моими инструментами. А за то, что ты вдо бавок наврал мне, ты останешься дома, когда мы все пойдем в кино завтра!

Вопросы

1. Что побудило родителей в обеих сценах наказать своих детей?

Сцена 1

Сцена 2

2. Как вы думаете, что почувствовали дети, которых наказали?

Сцена 1

Сцена 2

Наказывать или не наказывать?

Когда этот вопрос возникает в группе, я обычно спра шиваю: «Почему? Почему мы наказываем?» Вот неко торые ответы, которые дали нам родители:

«Если их не наказывать, им все сойдет с рук».

«Иногда я так расстроена, что не знаю, как еще по ступить».

«Как мой ребенок поймет, что он поступил непра вильно и что не надо так делать в следующий раз, если я не накажу его?»

«Я наказываю своего сына, потому что это един ственное, что он понимает».

Попросив родителей вспомнить их собственные чув ства, когда их наказывали, я получила следующие от веты:

«Я часто ненавидела свою мать. Я думала: «Она такая сволочь». А потом я чувствовала себя виноватой».

«Я обычно думал, что мой отец прав и я заслуживаю наказания».

«Я обычно представлял себе, что серьезно заболею и они раскаются, что так поступили со мной».

«Я помню, что думала: «Они такие подлые. Я им уст рою. Я опять это сделаю, только в следующий раз меня не застанут».

Чем больше эти родители говорили, тем больше они осознавали, что наказание приводит к таким чувствам, как ненависть, месть, пренебрежение, комплекс вины, непригодность и жалость к самому себе. Тем не менее они все еще беспокоились:

«Если я перестану наказывать, не сделаю ли я детей хозяевами положения?»

«Я боюсь, что потеряю свой последний метод воспи тания и стану беспомощным».

Я понимала их беспокойство. Я помню, что спраши вала доктора Гинотта: «В какой момент лучше наказать ребенка, который игнорирует тебя или не слушается?

Должны быть какие-то последствия для ребенка, кото рый плохо ведет себя?»

Он ответил, что ребенок должен ощутить послед ствия своего плохого поведения, но не в виде наказа ния. Он считал, что в заботливых отношениях нет места наказанию.

Я мучила его дальше: «Но представьте, что ребенок продолжает не слушаться вас. Не правильнее ли будет наказать его тогда?»

Доктор Гинотт сказал, что проблема с наказанием в том, что оно не работает, оно только отвлекает. Ребе нок, вместо того чтобы жалеть о совершенном поступке и думать, как загладить вину, фантазирует себе картины мести. Другими словами, наказывая ребенка, мы на са мом деле лишаем его очень важного внутреннего про цесса, мы лишаем его возможности осознать свое пло хое поведение.

Такая идея о том, что наказание не работает, потому что оно только отвлекает, была новой для меня. Но то гда у меня возник следующий вопрос: что я могу сделать взамен?

Подумайте некоторое время над тем, как еще роди тели могли бы справиться с двумя ситуациями, о кото рых вы только что читали. Что вам приходит в голову?

1. Какие еще существуют возможности, помимо на казания, справиться с детьми в супермаркете?

2. Как еще можно, помимо наказания, поступить с ребенком, который взял инструменты отца и не вер нул их?

Меня всегда поражает изобретательность родителей.

Если их оставить в тишине и дать им время подумать, они обычно придумывают кучу разных вариантов, как справиться с проблемами, не наказывая ребенка. На пример, посмотрите на варианты, которые были приду маны в одной только группе.

Мать с ребенком могут провести дома репетицию похода в магазин с домашним реквизитом. Пока они ра зыгрывают роли, мать может проанализировать некото рые нюансы правил поведения в супермаркете.

Они могут вдвоем сделать книжку с рисунками *«Джонни идет в магазин».* Книжка может включать обязательства Джонни как активного участника команды покупателей, человека, который может толкать тележ ку, нагружать ее, разгружать и распределять продукты в ней.

Или же Джонни с помощью мамы может сочинить список продуктов (в словах или картинках), за поиск и подбор которых он будет отвечать.

Отец с сыном могут придумать библиотечную систе му с карточками, в которых будет вестись учет выдачи инструментов. Каждый инструмент нужно будет вернуть, прежде чем взять другой.

Отец может подарить своему сыну начальный набор инструментов на следующий день рождения. Либо сын может начать копить деньги на свой набор.

Заметьте, что все эти варианты предотвращают кон фликты. Разве это было бы не замечательно, если бы мы всегда могли предупреждать проблемы, заранее строя планы на будущее? На тот случай, когда у нас не будет ни энергии, ни предусмотрительности, вот несколько альтернатив наказанию, которые можно использовать немедленно.

АЛЬТЕРНАТИВА НАКАЗАНИЮ

1. Обратите внимание ребенка на то, как он может принести пользу.
2. Выразите сильное неодобрение (не делая нападок на характер).
3. Сформулируйте свои ожидания.
4. Покажите ребенку, как загладить вину.
5. Предоставьте ему выбор.
6. Предпримите действия.
7. Позвольте ребенку ощутить последствия его пло хого поведения.

Пап, твой ящик с инструментами заперт!
Все правильно. Теперь мне важно знать, что мои инструменты лежат там, где я их оставил.

АЛЬТЕРНАТИВА НАКАЗАНИЮ *(продолжение) Однако представьте, что ребенок продолжает брать у вас что-то и забывает отдавать*

Предоставляйте выбор

А если он все еще так поступает? ..

Предпримите действия

Теперь давайте взглянем на другой способ, который родители могут использовать в случае с постоянной дисциплинарной проблемой. В конце одного семинара некая мама рассказала нам, какие трудности для нее представляет заставить своего сына Бобби прийти во время домой. Она сказала нам о его вечных извинениях, нарушенных обещаниях и сломанных часах. По общему стону в группе было понятно, что это не такая уж редкая проблема.

Перед следующим собранием я приготовила упраж нение для группы. Я взяла исходную ситуацию и пере смотрела ее с точки зрения Бобби, какой она мне пред ставлялась. Затем я написала три возможных варианта, **как** родители могли бы справиться с хроническими опозданиями Бобби.

Пожалуйста, попробуйте сделать то же упражнение сейчас. Прочитав истории Бобби и реакции родителей на каждую из них, напишите, **что,** вам кажется, Бобби может почувствовать.

История Бобби

«Я люблю после школы играть со школьными друзьями на площадке. Я знаю, что меня ждут дома к 17.45, но иногда я забываю об этом. Вчера и позав чера я пришел домой поздно. Мама так злилась на меня, что сегодня я специально спрашивал время у друга. Я не хочу, чтобы мама опять так кричала на меня. Друг сказал мне, что уже 18.15. Я перестал играть с **ним** и побежал домой. Я объяснил маме, что спрашивал время, но было уже слишком поздно, поэтому я бежал домой со всех ног».

Первая реакция родителей:

«Меня уже достали твои извинения! Я теперь пони маю, что тебе нельзя верить. Так, на этот раз я тебя на кажу. Всю следующую неделю ты будешь приходить домой сразу после школы и оставаться дома. И не ду май, что будешь сидеть смотреть телевизор, потому что, даже если меня не будет дома, я скажу няне, что тебе за прещено его смотреть. Можешь идти в свою комнату, потому что обед уже закончился».

Что Бобби будет думать о себе?

Вторая реакция родителей:

«Милый мой, ты весь горячий от бега. Дай-ка я вытру тебе лицо. Обещай, что больше не будешь опаздывать.

Ты меня доводишь до нервного истощения. Теперь иди и помой руки, и, пожалуйста, побыстрее, потому **что** твой обед остывает… Или, может быть, мама разогреет его для тебя».

Что Бобби будет думать о себе?

Третья реакция родителей:

«Ты сказал мне, что приложил усилия, и я рада слы шать это. Но я все еще расстроена. Я не хочу снова ощу тить это

беспокойство. Я считаю, что когда ты говоришь, что будешь дома в 17.45, то я могу рассчитывать на это.

Мы уже поели, так что курицы не осталось. Если хо чешь, можешь сделать себе бутерброд».

Что Бобби будет думать о себе?

Очевидно, что мы не можем определить, что реаль ный Бобби будет о себе думать, но вам, возможно, инте ресно выслушать мысли родителей из группы, которая делала это упражнение. Они посчитали, что первая реакция была слишком строгой. (Ребенок может подумать: «Она мерзкая. Я ей отомщу».) Вторая реакция принадлежит бесхарактерному человеку. (Ребенок по думает: «Я могу с ней делать что угодно».) Третья реак ция была «как раз то, что нужно». Она была настойчи вой, но не чересчур строгой. (Ребенок может подумать:

«Мама действительно разозлилась. Лучше я теперь буду приходить вовремя. Кроме того, она доверяет мне. Я не могу ее подвести… И мне не нравится, что я должен сам себе делать черствый бутерброд».)

Держа в голове это упражнение, реальная мама пришла домой и опробовала этот последний способ.

Он работал три недели. А потом Бобби вернулся опять к своей старой привычке. У мамы лопнуло терпение.

После того как она описала крушение своих надежд, в группе стали возникать вопросы: «Что можно сделать в такой ситуации? Допустим, вы действительно испро бовали все. Что делать, когда кажется, что уже ничего нельзя сделать, только наказать?»

Если проблема остается, то можно предположить, что она более сложная, чем изначально казалось. Для более сложной проблемы нужен более сложный подход.

Специалисты по семейным отношениям разработали блестящие подробные методы для решения сложных конфликтов. Вот вариант, который предложила я.

ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

Шаг 1. Поговорите о чувствах и потребностях ребен ка.

Шаг 2. Поговорите о своих чувствах и потребностях.

Шаг 3. Обсудите это вместе, чтобы найти решение, устраивающее вас обоих.

Шаг 4. Запишите все свои идеи без разбора.

Шаг 5. Решите, какие варианты вам нравятся, ка кие — нет, и какие вы хотите воплотить в жизнь.

Теперь давай посмотрим на наш список и увидим, что мы хотим вычеркнуть, а что оставить.
Вычеркни вариант, где ты меня забираешь.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ *(продолжение)* Шаг 5

Решите, какие варианты вам нравятся, какие — нет, и какие вы хотите воплотить в жизнь

После того как мы обрисовали группе пошаговый подход к решению проблемы, мы решили, что было бы полезно разыграть ситуацию в лицах. Я играла роль ма тери, а настоящая мать

играла роль своего сына Бобби.

Вот сценарий нашего диалога, записанный на пленку в тот вечер. Как вы видите, мать полностью перевопло тилась в своего ребенка.

М а м а. Бобби, я хотела бы кое о чем поговорить с тобой. Ты сейчас можешь?

Б о б б и (с *подозрением).* Могу, а что такое?

М а м а. Это о том, чтобы вовремя приходить до мой к обеду.

Б о б б и. Я говорил тебе, что стараюсь, но мне все время приходится уходить в самый разгар игры!

М а м а. Да?

Б о б б и. Никто так рано не уходит. Никто!

М а м а. Хм.

Б о б б и. И я должен постоянно спрашивать у всех время, потому что мои дурацкие часы сломаны, а они все время говорят: «Замолчи, надоело!»

М а м а. О, это может быть неприятно.

Б о б б и. Да! Поэтому Кении зовет меня ребен ком.

М а м а. Это тоже. Я так понимаю, что остальные дети давят на тебя, чтобы ты оставался.

Б о б б и. Так и есть!

М а м а. Бобби, знаешь, что я думаю?

Б о б б и. Да, ты хочешь, чтобы я приходил домой вовремя.

М а м а. Это еще не все, главное, что я волнуюсь, когда ты опаздываешь.

Б о б б и. Ну тогда не волнуйся!

М а м а. Я бы этого хотела… Слушай, давай вме сте подумаем и посмотрим свежим взглядом на эту проблему, может быть, мы сможем выработать ка кое-то решение, которое устроило бы нас обоих?

(Мама достает карандаш.) Ты первый.

Б о б б и. Я буду опаздывать, но ты не будешь беспокоиться.

М а м а. Хорошо, я запишу это. Что еще?

Б о б б и. Не знаю.

М а м а. О, у меня есть идея. Я могу приходить на площадку и забирать тебя.

Б о б б и. Нет… это не годится.

М а м а. Мы запишем все идеи. Позже решим, ка кие нам нравятся, а какие нет. Что еще?

Б о б б и *(длинная пауза).* Я думаю, что отнесу в починку мои часы.

М а м а *(пишет «Починить часы»).* Что-нибудь еще?

Бо б б и. Почему мы все время должны есть вме сте? Ты не можешь просто оставлять обед для меня?

М а м а *(пишет «Оставлять обед»).* Дни сейчас стали длиннее. Я думаю, мы можем перенести обед на пятнадцать минут позже.

Б о б б и. Всего только на пятнадцать!

М а м а. Ты бы хотел на больше. Хм… *(Пишет «Есть на пятнадцать минут позже».)* Есть еще идеи, или посмотрим уже на наш список и решим, что мы хотим вычеркнуть, а что оставить?

Б о б б и. Давай посмотрим.

М а м а *(зачитывает).* Возможные решения: Бобби опаздывает. Мама не волнуется.

Забирать Бобби с площадки.

Починить часы.

Оставлять обед в духовке.

Есть на пятнадцать минут позже.

Б о б б и. Вычеркни там, где ты меня забираешь с площадки. Кении будет меня дразнить, если ты так сделаешь.

М а м а. Хорошо… Так, я хочу вычеркнуть «опаз дывает», потому что я буду волноваться все равно.

Давай посмотрим на следующий пункт. Думаю, что я могла бы передвинуть обед на 18.15. Помогут ли дополнительные пятнадцать минут?

Б о б б и. Нет… ну только если чуть-чуть.

М а м а. И я думаю, что могла бы иногда остав лять тебе обед в духовке, если буду знать заранее про время.

Б о б б и. Да, и оставь «починить часы».

М а м а. Ну, тут проблема в том, что они уже вто рой раз ломаются, и я думаю, что не захочу опять платить за починку.

Б о б б и. У меня есть скопленные деньги. Почти четыре доллара. Этого хватит, чтобы починить?

М а м а. Вообще-то нет. Но это, конечно, поможет.

Полагаю, мы с папой можем добавить денег.

Б о б б и. Я буду аккуратен, обещаю. Я буду их снимать, если мы с Кении займемся армрестлин гом… И я буду смотреть на них во время игры, чтобы знать, во сколько уходить.

М а м а. Будешь? Хм… *(Смотрит на список.)* Да вай посмотрим, что мы уже решили. Я перенесу обед на 18.15. Это тебе даст еще пятнадцать лишних минут для игры. Мы сложим наши деньги и отнесем твои часы в ремонт. И изредка, если ты будешь со общать мне заранее, я буду держать в духовке твой обед. Как тебе все это?

Б о б б и. Хорошо!

На следующем собрании все стали спрашивать мать Бобби: «Вы пробовали метод решения проблемы? Это что-

нибудь дало?»

Она улыбнулась и рассказала нам, что опробовала его в тот же вечер, и что Бобби очень увлекся этой идеей.

«Это было весело, — сказала она. — Все наше обсужде ние свелось к тому, что он ненавидит носить часы, но если семья будет обедать на пятнадцать минут позже, он услышит сирену с пожарной станции, и это будет сигналом собираться домой. И он уже сдержал свое слово».

Звучит не слишком трудно, не правда ли? Но это так. И самое сложное — не научиться отдельным шагам (с практикой это придет), самое сложное — изменить свое отношение. Мы должны перестать воспринимать ребенка как проблему, которая требует наказания. Мы должны отказаться от идеи, что, раз мы взрослые, у нас всегда есть правильный ответ. Нам нужно перестать беспокоиться, что, если мы недостаточно жестки, ребе нок начнет нас использовать.

Это требует от нас большой веры в то, что, если мы потратим время, сядем и поделимся своими искренни ми чувствами с маленьким человеком и выслушаем его чувства, мы вместе придумаем решения, которые удов летворили бы нас обоих.

Одна очень важная идея вытекает из такого подхода:

«Когда между нами конфликт, мы не должны мобили зовать свои силы друг против друга и беспокоиться о том, кто выйдет победителем, а кто будет побежден.

Вместо этого мы можем потратить нашу энергию на то, чтобы найти такие решения проблемы, которые удовле творят нас обоих как личностей». Мы учим детей тому, что они не должны быть нашими жертвами или нашими врагами. Мы даем им возможность быть активными участниками решения проблем, с которыми они стал киваются — сейчас, пока они дома, и в сложном мире, ожидающем их за порогом.

ЗАДАНИЕ

1. На предстоящей неделе используйте альтернативу наказанию. Что вы использовали? Какова была реакция ребенка?

ПАМЯТКА

Вместо наказания

1. Резко выразите свои чувства без напа док на характер.

«Я в ярости от того, что мою новую пилу оставили на улице ржаветь под дождем!»

2. Сформулируйте свои ожидания.

«Я рассчитываю на то, что после того, как у меня возьмут инструменты, мне их вернут».

3. Покажите ребенку, как загладить вину.

«Теперь пиле нужны маленькая стальная мочалка и тяжелая физическая работа».

4. Предоставьте ребенку выбор.

«Ты можешь брать мои инструменты и воз вращать их. Ты можешь перестать использо вать их. Тебе решать».

5. Предпримите действия.

Р е б е н о к. Почему ящик с инструмента ми заперт?

Отец. Ты мне ответь — почему.

6. Решение проблемы.

«Что мы можем придумать, чтобы ты поль зовался моими инструментами, если они тебе нужны, и чтобы я был уверен, что найду их на месте, когда они мне понадобятся?»

2. Подумайте о проблеме, которая возникает у вас дома постоянно и которую можно облегчить с помощью данного метода.

Найдите время, которое подойдет вам обоим, место, где вас никто не побеспокоит, и решите проблему со своим ребенком.

3. Прочитайте вторую главу части «Альтернатива на казанию» — «Предупреждения, вопросы и истории ро дителей».

Глава 2. Предупреждения, вопросы и истории родителей

Вопросы о наказании

1. Если маленький ребенок, который еще не разгова ривает, трогает что-то, что нельзя трогать, нормально ли будет слегка шлепнуть его по руке?

То, что дети не разговаривают, не означает, что они не слушают или не понимают. Маленькие дети учатся каждую минуту каждого дня. Вопрос в том, *чему* они учатся? Здесь у родителей есть выбор. Мать может по стоянно шлепать ребенка по руке, таким образом объ ясняя ему, что единственный способ узнать, чего делать не следует, это быть отшлепанным. Или она может от носиться к ребенку как к достойному маленькому чело веку, предоставляя ему информацию, которую он мо жет использовать сейчас и до конца жизни. Отодвигая ребенка (или предмет), она может четко и ясно сказать ему: «Ножи нужны не для того, чтобы их лизали. Мо жешь полизать эту ложку, если хочешь».

«Эта фарфоровая собачка может разбиться. Твоя плю шевая собачка не разобьется».

Иногда нужно будет повторить одну и ту же инфор мацию много раз, но повторная информация содержит совсем другой смысл, чем повторные шлепки.

2. Какая разница между наказанием и естественными последствиями? Может быть, это разные обозначения одного и того же?

Мы понимаем под наказанием ситуацию, когда родители умышленно на определенное время лишают ребенка чего-либо или причиняют ему боль в целях преподать ребенку урок. Последствия же, с другой сто роны, являются естественным результатом поведения ребенка. Один папа из нашей группы поделился с нами своим опытом, который обобщил разницу между нака занием и последствиями. Вот его история.

«Мой сын-подросток попросил дать ему на время мой темно-синий свитер, потому что, как он сказал, это будет отлично смотреться с его новыми джин сами. Я сказал ему: «Ладно, но будь аккуратен» — и забыл об этом. Через неделю, когда я захотел надеть его, я нашел его в груде грязного тряпья у него в комнате на полу. Спина была вся в мелу, а спереди он был забрызган чем-то вроде соуса для спагетти.

Меня это так разозлило, так как это был уже не первый раз,

что я поклялся себе, если он сейчас вой дет в комнату, я скажу ему, что он может забыть про поход со мной на воскресный матч. Отдам его билет кому-нибудь другому.

В любом случае, когда я его увидел потом, я уже **был** немного успокоен, но все равно накричал на него. Он сказал, что извиняется, и все такое, но, черт меня дери, если он не попросил его у меня опять через неделю. Я сказал:

— Ничего не выйдет.

Никаких нотаций. Никаких разговоров. Он знал почему.

Через месяц после этого он попросил у меня клетчатую рубашку для школьной экскурсии. Я ска зал ему:

— Слушай, прежде чем я что-то одолжу тебе еще раз, мне нужно подтверждение, в письменном виде, что моя рубашка будет возвращена мне в том же со стоянии, в котором ты ее взял.

В тот же вечер в куче писем я нашел его записку:

«Дорогой папа,

если ты дашь мне свою рубашку, я сделаю все возможное, чтобы она осталась чистой.

Я не буду прислоняться к доске, не буду класть в карман шариковую ручку, а во время обеда буду пользоваться бумажными салфетками.

С любовью,

Марк».

Я был очень впечатлен этой запиской. Я подумал, что если он потрудился написать ее, он, возможно, потрудится выполнить то, о чем написал.

P.S. На следующий вечер он вернул мне рубаш ку. Чистую».

Эта история показала нам естественные послед ствия в действии. Одним естественным последствием того, что мальчик вернул вещь в поврежденном состоя нии, стало недовольство хозяина. Второе последствие — нежелание хозяина что-либо ещё одалживать. Также возможно, что хозяин изменит свое мнение, если будет какое-то очевидное доказательство того, что ситуация не повторится вновь. Ответственность за это лежит на должнике. Хозяин ничего не должен делать, чтобы пре подать урок. Гораздо проще научиться чему-то, наблюдая естественные реакции людей, а не от человека, который решил наказать тебя «для твоего же блага».

3. На прошлой неделе я нашла кучу апельсиновых корок и косточек на диване. Когда я спросила своих маль чиков: «Кто это сделал?» — каждый показал на другого.

Если это не очень хорошая мысль — найти виновного и наказать, то что я могу сделать тогда?

Вопрос «Кто **это** сделал?» обычно автоматически ведет к

ответу «Не я», что в свою очередь ведет к «Ну, тогда кто-то из вас врет». Чем больше мы стараемся докопаться до правды, тем громче дети будут заявлять **о** своей невиновности. Когда мы видим что-то, что нас приводит в негодование, гораздо полезнее выра зить это негодование, чем установить виновника и на казать его:

«Меня бесит, когда я вижу еду у нас на диване!

Апельсиновые корки могут его испачкать».

В этот момент вы можете услышать единогласное:

«Но я этого не делал…», «Он меня заставил…», «Это сде лала собака…», «Это все ребенок…».

У вас есть возможность сказать: «Меня не интересует, **кто** это сделал. Мне не интересно обвинять кого-либо в том, что произошло в прошлом. Я хочу увидеть улуч шение в будущем!»

Не обвиняя и не наказывая, мы освобождаем детей для того, чтобы они сосредоточились на ответственно сти, а не на мести.

«Теперь я хочу, чтобы вы оба помогли очистить ди ван от апельсиновых корок и косточек».

4. Вы сказали, что в качестве альтернативы наказанию можно выразить свое неодобрение. Когда я это делаю, мой ребенок выглядит таким виноватым, таким несчастным до конца дня, что я расстраиваюсь. Может быть, я пере барщиваю?

Мы понимаем ваше беспокойство. Доктор Сельма

Фрейберг в своей книге «Волшебные годы» пишет:

«Ребенку нужно иногда ощущать наше неодобрение, но если наша реакция обладает такой силой, что ребенок чувствует себя никчемным и презираемым за свой про ступок, значит, мы злоупотребили своей родительской властью и допустили возможность того, что преувели ченное чувство вины и ненависть к себе будут играть роль в развитии данного конкретного ребенка».

Вот почему нам кажется, что по мере возможности наравне с неодобрением нужно показывать ребенку способы загладить вину. После первоначальных угры зений совести ребенку необходимо вернуть хорошее отношение к себе, чтобы он снова видел себя уважае мым членом семьи, несущим ответственность за свои поступки. Будучи родителями, мы можем дать ему этот шанс. Вот несколько примеров:

«Я в бешенстве! Ребенок отлично играл, пока ты не забрал у него погремушку! Я надеюсь, ты приду маешь что-нибудь, чтобы он не кричал теперь!» (Вме сто «Ты опять довел ребенка до слез. Сейчас я тебя отшлепаю».)

«Меня действительно расстраивает, что я прихо жу домой и

вижу раковину, в которой полно грязной посуды, хотя ты давала мне слово, что помоешь ее.

Я хочу, чтобы ты помыла ее и убрала перед тем, как идти спать!» (Вместо «Можешь забыть о том, чтобы завтра идти гулять вечером. Может быть, это научит тебя держать слово».)

«Целая коробка стирального порошка высыпалась на пол в ванной! Как я рассердилась, когда увидела это безобразие. Стиральный порошок не для игр! Те перь нам нужен пакет, веник и совок. Быстрее, пока его не разнесли по всей квартире». (Вместо «Смот рите, какую работу вы мне тут придумали. Никакого вам телевизора вечером!»)

Такие высказывания словно говорят ребенку: «Мне не нравится, что ты натворил, и я предполагаю, ты по заботишься об этом». Мы надеемся, что позже, уже во взрослой жизни, когда он будет совершать что-то, о чем потом станет жалеть, он будет думать: «Что я могу сде лать, чтобы загладить вину, снова уладить дела?» — а не:

«То, что я совершил, доказывает, что я никудышный человек, заслуживающий наказания».

5. Я больше не наказываю своего сына, но теперь, ко гда я его ругаю за то, что он что-то неправильно сделал, он говорит мне: «Извини». На следующий день он совер шает то же самое. Что можно с этим сделать?

Некоторые дети используют извинения, чтобы успо коить своих сердитых родителей. Они быстро извиня ются и все равно ведут себя плохо. Этим детям важно понять, что, если они искренне жалеют о содеянном, их угрызения совести должны найти воплощение в дей ствиях. Такому ребенку можно сказать следующее:

«Извинение означает, что ты будешь вести себя по-другому».

«Извинение значит, что нужно что-то изменить».

«Рада слышать, что ты сожалеешь. Это первый шаг.

Второй шаг — спросить себя, что можно сделать в связи с этим».

Мнения специалистов о наказании

Время от времени появляются статьи, восхваляю щие наказание и рассказывающие нам, как это делать

(«Обоснуйте наказание заблаговременно», «Наказывай те как можно быстрее», «Наказание должно быть сораз мерно проступку»). Часто сердитым и обеспокоенным родителям кажется, что такие советы несут в себе смысл.

Что за этим следует, рассказывают различные специа листы в области психического здоровья, у которых дру гая точка зрения

на наказание.

«Наказание — очень неэффективный метод воспи тания… Наказание, как ни странно, часто действует на ребенка совершенно противоположным образом, со всем не так, как мы бы этого хотели! Многие родители применяют наказание просто потому, что никто нико гда не учил их обращаться со своими детьми лучше»

(«Как отцу», Фитзунг Додсон, Сигнет, 1974).

«Процесс обучения ребенка может расстраивать нас.

Однако вначале нужно придавать особое значение то му, что обучение — это *воспитание.* Обучение — это, по существу, регулируемое руководство, которое помогает людям развить внутренний самоконтроль и результа тивность. Если оно работает, то требует взаимного ува жения и доверия. С другой стороны, наказание требует внешнего контроля над человеком путем применения силы и принуждения. Тот, кто наказывает, редко ува жает того, кого наказывает, и редко доверяет ему»

(«Аргументы против порки», Брайан Дж. Джилмартин, доктор наук, *«Человеческое поведение»,* февраль 1979 го да, том 8, № 2).

«Из обзора литературы можно сделать вывод, что физическое наказание не подавляет насилие, а в большинстве случаев потворствует ему. Наказание одновре менно расстраивает ребенка и предоставляет ему модель для подражания, на основе которой он учится» (*«Наси лие и борьба за существование»,* труд Комитета по вопро сам насилия факультета психиатрии Медицинской шко лы Стэнфордского университета, редакторы — доктор

Дэвид Н. Дэниэлс, доктор Маршалл Ф. Гилула и доктор

Фрэнк М. Очберг, «Литтл, Браун&Компани», 1970).

«Озадаченные и растерянные родители ошибочно полагают, что наказание *в конечном итоге* принесет ре зультаты, не понимая, что своими методами они ничего не достигнут…

Применение наказания только помогает ребенку раз вить большее сопротивление и неповиновение» *{«Дети: вызов»,* доктор Рудольф Дрейкурс, Хоуторн, 1964).

«Есть много других возможностей узнать, какие шлепки обусловлены, а какие непреднамеренны. Ребе нок может научиться успешно избегать чувства вины за плохое поведение, установив для себя такую последо вательность, при которой наказание отменяет «престу пление». Таким образом, ребенок, заплатив за свою проказу, волен повторить ее в другой раз, так как она не сопровождается чувством вины.

Ребенок, который делает все возможное, чтобы спро воцировать шлепки, вносит негласный долг в графу

«проступок» книги учетов, который родители должны стереть посредством шлепков. Порка — это как раз то, что ребенку *не* нужно!» *{«Волшебные годы»,* Сельма

Фрейберг, Скрибнерс, 1959).

«Ученые считают, что каждый пятый родитель испы тал на себе… нападки со стороны своих детей, возмож но, это выражение подросткового смятения, которое их переполняет: они бросают вещи родителям в голову, пихают, толкают их, неистово оскорбляют их на словах…

это яркое подтверждение того, что физическому наси лию дети научились у родителей» (*«Ньюсдей»,* 15 августа

1978 года).

Вместо наказания.

Опыт родителей из нашей группы

«Моя четырехлетняя дочка Марни всегда была сложным ребенком. Она иногда доводит меня до такого бешенства, что я ничего не могу с собой по делать. На прошлой неделе я пришла домой и обна ружила, что она нарисовала карандашом на обоях в своей комнате. Я так разозлилась, что хорошенько отшлепала ее. Затем сказала ей, что забираю ее ка рандаши, что и сделала.

На следующее утро я встала и подумала, что сей час умру. Оказывается, она взяла мою губную пома ду и разрисовала ею всю ванную. Мне хотелось ее просто удушить, но я остановила себя. Очень спо койным голосом я спросила:

— Марни, ты это сделала потому, что рассерди лась на меня, когда я забрала твои карандаши?

Она кивнула головой.

Я сказала:

— Марни, меня очень и очень огорчает, что все стены изрисованы. Это большая работа для меня — отмыть их и снова привести в порядок.

Знаете, что она сделала? Она взяла тряпку и на чала стирать помаду со стен. Я показала ей, как ис пользовать мыло и воду, и она десять минут смывала все с кафеля.

Затем она позвала меня показать, что стерла большую часть помады. Я поблагодарила ее и отдала ей обратно карандаши, а также бумагу, чтобы она могла воспользоваться ей, когда захочет рисовать.

Я была так горда собой, я даже позвонила сво ему мужу на работу, чтобы рассказать ему, что я сде лала.

Прошло уже больше месяца, и Марни с тех пор не рисует на обоях».

* * *

«Едва я переступила порог дома, вернувшись с прошлого

собрания, как мне позвонила учительни ца Донни по математике. Она была очень рассерже на. Она сказала, что мой сын отстает по предмету, что он плохо влияет на класс, что он все еще не зна ет таблицы умножения и что, возможно, ему требует ся большая «дисциплина» дома. Я поблагодарила ее за звонок, но была потрясена. Первой моей мыслью было: «Он должен быть наказан. Он не будет смот реть телевизор, пока не выучит таблицу умножения и не начнет нормально себя вести в классе».

К счастью, у меня был еще час в запасе, чтобы остыть до того, как он придет домой из школы. Когда

Донни пришел, у нас состоялся такой разговор: Я. Миссис К. звонила сегодня, она была очень расстроена.

Д о н н и. Ой, да она всегда чем-то расстроена.

Я. Я думаю, что это серьезно, когда мне звонят из школы. Она сказала, что ты плохо ведешь себя в классе и не знаешь таблицы умножения.

Д о н н и. Ну, Митчелл продолжает бить меня тет радкой по голове. Поэтому я бью его своей.

Я. Ты считаешь, что должен принимать ответные меры?

Д о н н и. Как это — принимать ответные меры?

Я. Мстить ему.

Д о н н и. Да. Иногда он пишет мне записки и смешит меня. А потом пинает мой стул, пока я ему не отвечу.

Я. Неудивительно, что ты ничего не делаешь.

Д о н н и. Я знаю таблицу до шести. Я не знаю только семь и восемь.

Я. Хм… Донни, если вы с Митчеллом не будете сидеть рядом в классе, это поможет тебе сосредото читься?

Д о н н и. Не знаю… может быть… Я бы знал семь и восемь, если бы выучил.

Я. Я думаю, что миссис К. должна знать об этом.

Допустим, мы пишем ей письмо. Не возражаешь?

{Донни кивает.)

Я достала свой карандаш и написала: «Уважа емая миссис К., я обсудила наш телефонный раз говор с Донни, и он сказал…» Донни, что мне ей написать?

Д о н н и. Напиши ей, чтобы она нас с Митчеллом рассадила.

Я *(пишу)*. «Он сказал, что хотел бы пересесть куда-

нибудь, чтобы не сидеть рядом с Митчеллом». Так?

Д о н н и. Да.

Я. Что-нибудь еще?

Д о н н и *(длинная пауза)*. Скажи ей, что я выпишу таблицы умножения на семь и на восемь и буду громко произносить их вслух.

Я (пишу и зачитываю ему). «Он также планирует выписать таблицы умножения на семь и на восемь и зубрить их». Что-нибудь еще?

Д о н н и. Нет.

Я. Закончу так: «Спасибо, что обратили наше вни мание на это».

Я зачитала полностью все письмо Донни еще раз. Мы оба его подписали, и на следующий день он отнес его в школу. Я знаю, что это что-то изменило, так как, когда он пришел из школы, он первым делом сказал мне, что миссис К. пересадила его и была к нему добра сегодня».

А эта история была рассказана мамой, которая пер вые несколько семинаров мрачно сидела и покачивала головой. На четвертом семинаре она потребовала право голоса, чтобы рассказать нам следующее:

«Я не верила, что что-нибудь из услышанного мной можно применить к моему ребенку. Ван такой упрямый, такой неуправляемый, единственное, что он понимает, — это наказание. На прошлой неделе я почти упала в обморок, когда услышала от соседки, что та видела его переходящим оживленный пере кресток, который я ему строго запретила перехо дить. Я не знала, что предпринять. Я уже отняла у не го велосипед, телевизор и карманные деньги… Что дальше? В отчаянье я решила попробовать некото рые советы, о которых говорили в группе. Когда мы пришли домой, я сказала:

— Ван, у нас проблема. Вот что, по моему мне нию, ты ощущаешь. Ты хочешь перейти на другую сторону улицы, когда тебе надо, но не хочешь про сить кого-то перевести тебя. Так?

Он кивнул головой.

— А вот что я ощущаю. Я очень волнуюсь, когда думаю, что шестилетний мальчик пересекает опас ный перекресток, где уже было столько аварий. Раз есть проблема, нам надо найти решение. Подумай об этом и за ужином скажи, что ты придумал.

Ван тут же начал говорить. Я ему сказала:

— Не сейчас. Это очень серьезная проблема.

Я хочу, чтобы мы оба хорошенько подумали над этим.

Поговорим за ужином, когда папа будет дома.

Тем же вечером я предупредила мужа, чтобы он только слушал. Ван помыл руки и сел на свое место.

Как только его отец вошел в комнату, он очень взвол нованно сказал ему:

— Я придумал решение! Каждый вечер, когда па па возвращается с работы, мы будем ходить с ним к перекрестку, и он будет учить меня, что означают огни на светофоре и когда

можно переходить. —

Затем он остановился и добавил: — А когда мне ис полнится семь, я сам его перейду.

Мой муж чуть не упал со стула. Я думаю, мы оба недооценивали нашего сына».

«Ники, десятилетний сын, вдруг с бухты-барахты сообщил мне (в этот момент мне нужно было срочно приготовить обед и выйти из дома), что он потерял три учебника и я должна выплатить за них девять долларов. Я просто взорвалась. Моим первым жела нием было ударить или наказать его. И хотя меня переполняла злость, мне как-то удалось овладеть собой и начать фразу со слова «я». Мне кажется, я кричала так громко, насколько способно кричать человеческое существо:

— Я в бешенстве! Я в ярости! Три книги поте ряны, и теперь я должна раскошелиться на девять долларов! Я так зла, что мне кажется, я сейчас взо рвусь! И услышать это, когда я спешу приготовить обед и выйти из дома? А теперь я должна остано виться и потратить время на то, чтобы записать до машние проблемы!!

ВО МНЕ ПРОСТО ВСЕ КИПИТ ОТ ВОЗМУЩЕНИЯ!

Когда я перестала кричать, в дверном проеме по явилось маленькое озабоченное лицо, и Ники сказал:

— Мам, прости. Тебе не надо платить девять долларов, я возьму их из карманных денег.

Я думаю, что самая широкая за всю жизнь улыб ка появилась на моем лице.

Я, конечно, никогда так быстро полностью не от ходила от приступов гнева. Что несколько потерян ных книг для женщины, чей сын действительно забо тится о ее чувствах!»

Глава 3. Больше о методе «Решение проблемы»

Вначале

Мы поняли, что для того, чтобы этот метод работал, нам надо «собраться». Мы говорим себе:

«Я собираюсь полностью настроиться на мысли и чув ства моего ребенка, принять их. Я собираюсь получить ту информацию, которую я никогда раньше не слышал».

«Я буду избегать осуждения, оценок и нравоучений.

Я не буду убеждать в чем-либо или уверять».

«Я смогу обсудить любые новые идеи, неважно, на сколько они будут далеки от меня».

«Я не буду торопиться. Если мы не придумаем бы строе решение, это может означать, что нам надо еще подумать, глубже вникнуть и больше поговорить».

Ключевое слово *уважение* — уважение моего ребен ка, меня и неограниченных возможностей, которые по лучают два человека, когда они по доброй воле обсуж дают что-то.

Предупреждения по поводу каждого пункта метода «Решение проблемы»

Прежде чем начнете, спросите себя: «Я все еще охвачен эмоциями или я сейчас достаточно спокоен, чтобы начать это процесс?» (Вы не можете приступить к методу, если в вас бурлят чувства.) Затем проверьте настроение ребенка. «Ты сейчас готов поговорить?»

Если он говорит «да»…

1. Поговорите о чувствах ребенка («Мне кажется, ты сейчас должен чувствовать…»).

Не спешите. Ваше отношение должно быть таким:

«Я действительно пытаюсь понять, что *ты* чувствуешь по этому поводу». Только тогда, когда ребенок ощутит, что его слушают и понимают, он сможет учесть и ваши чувства.

2. **Поговорите о ваших чувствах** («А вот что я чув ствую в связи с этим»).

Эта часть довольно короткая и ясная. Ребенку тяже ло выслушивать родителя, который часами рассказыва ет **о** своем волнении, гневе или обиде.

3. **Предложите ребенку поискать решение, устраива ющее вас обоих.**

Если есть возможность, пусть ребенок первый вы скажет свои идеи. Важно удержаться от оценок этих идей и от комментариев.

Как только вы скажете: «Ну, это не очень хорошая мысль», процесс завершился, а вы испортили все дело. Нужно принимать любые идеи.

Очень часто самые непривлекательные мысли могут привести к прекрасным осуществимым решениям.

Главное предложение — «Мы запишем все идеи». Пи сать необязательно, но так или иначе, если записывать любую идею, вклад каждого выглядит достойно. (Один ребенок как-то сказал: «Моя мама такая умная. Она за писывает все мысли».)

4. **Решите, какие идеи вам нравятся, какие нет и какие вы хотите реализовать.**

Обращайте внимание на резкие замечания («Это ду рацкая идея»). Взамен опишите ваши собственные чув ства: «Я не очень довольна этим, потому что…» или

«Это похоже на то, что я могла бы сделать…».

5. Завершите дело.

Есть опасность, что вас так захватят добрые чувства от того, что вы придумали возможное решение пробле мы, что вы можете забыть о завершении процесса. Важ но добавить:

«Что нам нужно предпринять, чтобы реализовать этот план?»

«Кто будет нести ответственность за это?»

«К какому сроку мы это сделаем?»

6. Не позволяйте ребенку обвинять или осуждать вас в любой момент.

Р е б е н о к. Да, но это не сработает, потому что ты всегда… Ты никогда…

{Важно, чтобы родитель был тверд в момент, когда это происходит.)

Р о д и т е л ь. Никаких обвинений или разговоров о том, что было раньше. Сейчас мы стараемся сосредо точиться на будущем!

В о п р о с ы п о п о в о д у м е т о д а

«Решение проблемы»

1. Допустим, план, который вы с ребенком разработа ли, некоторое время работает, а потом проваливается.

Что тогда?

Бывают ситуации, в которых наша решительность подвергается испытанию. Мы можем либо вернуться к назиданиям и наказанию, либо к чертежной доске.

Например:

Родитель. Я разочарован тем, что наш подход больше не работает. Я ловлю себя на том, что делаю за тебя твою работу, это мне неприятно. Дадим ста рому плану еще один шанс? Может, поговорим о том, что мешает его реализовать? Или придумаем другое решение?

Будучи взрослыми, мы понимаем, что мало какие решения соблюдаются постоянно. То, что хорошо для четырехлетнего ребенка, может не работать сейчас, ко гда ему уже пять. То, что было хорошо зимой, может весной уже стать неактуальным. Жизнь — это непре рывный процесс приспосабливания и исправления.

Важно, что ребенок продолжает видеть себя участником решения проблемы, а не частью самой проблемы.

2. Всегда ли нужно выполнить все шаги, чтобы решить проблему?

Нет. Проблема может быть решена на любом этапе.

Иногда простое описание противоречивых потребно стей может привести к очень быстрому решению. На пример:

М а т ь. У нас тут настоящая проблема. Ты хо чешь, чтобы мы сейчас пошли покупать тебе крос совки. А я хочу закончить разбор белья для стирки, после чего мне нужно готовить ужин.

Р е б е н о к. Может, я закончу разбирать белье, пока ты соберешься, а потом, когда мы придем до мой, я помогу тебе приготовить ужин?

М а т ь. Я думаю, это будет неплохо.

3. Предположим, мы выполнили все пункты и до сих пор не нашли решения, которое бы устраивало нас обоих.

Что тогда?

Такое может случиться. Но не все еще потеряно.

После того как вы обсудили проблему, каждый из вас стал более чутким к потребностям другого. В сложных ситуациях это зачастую лучшее, на что можно было на деяться. А иногда требуется больше времени на раздумья, прежде чем решение будет найдено.

4. Представьте, что ребенок отказывается сесть с ва ми и решать проблему. Что тогда?

Некоторым детям неловко, когда по отношению к ним используют данный метод. Для этих детей хоро шей заменой может стать записка, основанная на тех же принципах.

«Дорогой Джонни,

я хотел бы услышать твои идеи относительно того, как решить проблему с… Ты, возможно (хо чешь, чувствуешь, нуждаешься)… Я (хочу, чувствую, мне нужно).

Пожалуйста, дай мне знать о любых решениях, которые, по твоему мнению, удовлетворят нас обоих.

С любовью, папа».

5. Возможно, этот подход лучше работает с детьми бо лее старшего возраста?

Родители маленьких детей сообщали о больших успе хах в

применении этого подхода. На следующих страни цах вы найдете истории, в которых родители применяли навыки решения проблемы с детьми различных возрас тов.

М е т о д «Решение проблемы»

в д е й с т в и и

«Люльку, которую я одалживала подруге, только что вернули мне. Я поставила ее в спальне. Брайан, двухлетний сын, изучает ее, его завораживает ка чающаяся корзинка.

Б р а й а н. Мамочка, я хочу залезть в люльку.

М а м а. Солнышко, ты слишком большой для нее.

Б р а й а н. Да, я залезу в люльку. *{Начинает зале зать в нее.)*

М а м а (*удерживая его).* Брайан, мама сказала, ты слишком большой. Люлька может упасть, если ты залезешь в нее.

Б р а й а н. Пожалуйста, мамочка! Я залезу в люль ку СЕЙЧАС! (*Начинает хныкать.)* М а м а. Я сказала: НЕТ!! (*Тактический просчет с моей стороны. Я поняла это в момент, когда про износила фразу и когда хныканье Брайана превра тилось в небольшую истерику. Я решила попробо вать с ним метод «Решение проблемы».)* Солнышко, я вижу, как ты хочешь залезть в люль ку прямо сейчас. Наверное, тебе кажется, что в ней весело качаться. Я тоже хочу в ней покачаться. Дело в том, что она не выдержит ни меня, ни тебя. Мы слишком большие.

Б р а й а н. Мама слишком большая, как Брайни.

(*Брайан уходит из комнаты и возвращается с Гуве ром, своим плюшевым мишкой, которого он кладет в люльку. Он начинает раскачивать ее туда-сюда.)* Б р а й а н. Видишь, мамочка, Брайни качает Гуве ра, хорошо?

М а м а (*от тебе на!).* Гувер правильного размера!»

* * *

«После большого разочарования в попытке на учить ребенка пользоваться горшком я решила по пробовать метод «Решение проблемы» на своем сыне, которому тогда было три года. Мы сели вместе за стол, и я сказала:

— Дэвид, я подумала о том, как тяжело малень кому мальчику научиться пользоваться туалетом. Го това поспорить, иногда ты так занят игрой, что даже не замечаешь, что тебе нужно «сходить».

Он смотрел на меня своими большими глазами и ничего не отвечал. Тогда я сказала:

— Уверена, что иногда, даже когда ты замечаешь, тебе сложно пойти в уборную и забраться на унитаз.

Он кивнул:

— Д а.

Затем я попросила его принести мне бумагу и карандаш,

чтобы мы могли записать все полезные идеи. Он побежал в свою комнату и принес мне жел тую бумагу и красный карандаш. Я подсела к нему и начала писать.

Я начала с того, что внесла в список две мысли:

«Купить табуретку, как у Джимми в уборной.

Мама будет спрашивать Дэвида, не хочет ли он «сходить».

Тут Дэвид заговорил:

— Барбара и Питер помогут мне (Питер — это его друг, который уже умеет ходить в туалет, а Бар бара — это его мама).

Затем он добавил:

— Питер носит «взрослые штаны».

Я записала: «Купить взрослые штаны для Дэвида».

На следующий день я купила ему табуретку и ку чу тренировочных штанишек. Дэвид был восхищен и тем и другим и показывал их Барбаре и Питеру, которые его подбадривали.

Мы снова поговорили о том, как распознавать, когда ему нужно «сходить», о давлении в животике и о том, что нужно идти в туалет и снимать штанишки вовремя.

Он знал, что я сочувственно отношусь к связан ным с этим трудностям.

В любом случае, уже прошло три месяца, и он почти научился. Он гордится собой!»

* * *

«Я с нетерпением ждала следующего семинара.

У меня назрело кое-что волнующее, чем я хотела по делиться с группой. Я была свободна! Как и моя доч ка трех с половиной лет Рейчел. Все началось во вторник утром, когда позвонил телефон.

— Сюзи, ты сегодня не возьмешь Даниэль с со бой, чтобы мы повидались?

— Конечно, — ответила я.

Я положила трубку и поняла, что мне еще нужно пойти в магазин и придется тащить двух детей за собой. Или Рейчел на 45 минут пойдет в детский сад на открытом воздухе. В любом случае она пойдет, только если я сяду на скамейку в пределах видимо сти. Другие мамы оставляли своих детей и уходили, я же всегда оставалась!

Я сказала Рейчел:

— Мне нужно пойти в магазин сегодня, пока ты в детском саду. Даниэль будет с нами весь день, и не получится сделать это потом.

Рейчел залилась слезами. Это была моя возмож ность применить навыки решения проблемы. Я ска зала Рейчел:

— Я вижу, что тебе грустно. Как нам решить эту проблему? Давай запишем все это.

Глаза Рейчел зажглись, когда я начала писать:

«Проблема: маме надо купить молока. У нее не будет времени после детского сада, поэтому она должна это сделать во время того, как дочка нахо дится в детском саду.

Варианты решения проблемы:

(Мой) 1. Пойти, пока дочка в детском саду, и бы стро вернуться.

(Рейчел) 2. Не покупать молоко.

(Рейчел) 3. Пойти после детского садика.

(Мой) 4. Пока мама в магазине, Рейчел может петь, рисовать и играть.

(Мой) 5. Рейчел останется в садике, пока мама ходит в магазин.

(Рейчел) 6. Мама покупает только одну вещь, а потом быстро возвращается обратно.

(Рейчел) 7. Завтра мы вместе купим жевательную резинку.

(Рейчел) 8. Если Рейчел хочет плакать, она будет плакать.

Мы прочитали наш список, и я объяснила, что, если я не куплю молока, папа и Рейчел расстроятся.

Поэтому мы вычеркнули это из нашего списка. Я сно ва объяснила, что у меня не будет времени идти после садика, поэтому мы вычеркнули этот пункт.

Рейчел выглядела довольной.

Мы пошли в детский сад. Рейчел обняла и поце ловала меня на прощание. Она напомнила, что мне нужно идти только в один магазин, а потом села в круг с другими детьми.

Я помчалась в магазин и вернулась так быстро, что смогла понаблюдать, как Рейчел весело погло щена игрой со своими друзьями. Занятия законч лись, и она встретила меня словами:

— Ты ходила?

— Конечно. Ты должна гордиться собой, ты была здесь без меня.

Рейчел кивнула.

Утро среды.

Р е й ч е л (*выглядит напряженной).* Сегодня есть занятия в садике?

Я *(ожидая фразы «Ты останешься?»).* Да.

Р е й ч е л. Мамочка… Если я захочу плакать, я бу ду плакать. А если не захочу, то не буду!

Я. Давай это запишем.

Я записала. Она прибавила, что будет сидеть с подружкой, а потом сказала:

— Мамочка, когда будешь возвращаться, делай это быстрее. Так быстро, что можешь упасть. Беги!

Я повела ее в садик. Она обняла меня, поцелова ла и напомнила, что нужно бежать.

Через 45 минут я вернулась.

Я. Ты была без меня!

Р е й ч е л. Да, я горжусь собой!

Утро пятницы.

Р е й ч е л. Мам, сегодня есть занятия в детском садике?

Я. Да.

Р е й ч е л. Тогда запиши: я буду сидеть с подруж кой. Проблема решена. Рейчел идет в садик. Мама идет в магазин!

Теперь, когда я вспоминаю это, я понимаю, что потребовалось приложить немалые усилия, чтобы дисциплинировать себя и потратить достаточно вре мени на то, чтобы сесть с Рейчел и решить нашу про блему. Я рада, что сделала это. Рейчел тоже!»

* * *

«Моему сыну, Майклу Хоуарду, пять с половиной лет, он ходит в «нулевку». Он читает книги, которые проходят с третьего по шестой класс. У него боль шой словарный запас, и он хочет быть пластическим хирургом. Ему нравится, когда я читаю ему медицин ские книжки про разные части тела. Очень часто ве чером он приходит и ложится ко мне. Я уже пробовал все, чтобы не пускать его и при этом не давать ему почувствовать себя ненужным. Я уже пробовал не ло житься спать до 2.30. А когда я быстро засыпаю, он берет свою подушку, тапочки, халат и залезает под одеяло на середину моей двуспальной кровати. Я на хожу его там утром, он лежит рядом со мной, свер нувшись калачиком. Он даже предлагал мне спать в его кровати, чтобы он спал в моей. Придя домой с семинара, я решил попробовать другой метод.

Я спросил Майкла, что можно сделать, чтобы он не приходил спать ко мне. Он сказал:

— Дай подумать. — Затем он пошел в свою ком нату, а через десять минут вернулся с желтым блок нотиком и ручкой. Он сказал: «Папа, записывай».

Потом объяснил мне, что записывать.

«Дорогой Майкл,

пожалуйста, не ходи ко мне ночью.

С любовью, папа».

Он вышел из комнаты и вернулся с линейкой и скотчем. Он измерил 44 дюйма (на обратной стороне моей двери), взял записку и приклеил ее скотчем по нижнему краю бумаги так, чтобы она свисала.

— Если не хочешь, чтобы я приходил, оставь записку свисать. А если можно прийти, подними ее и заклей скотчем верх записки. Это будет означать, что можно войти. — На это я ответил: «Спасибо».

В 6.02 Майкл пришел ко мне спать. (Я встаю при мерно в 6.00 в будни.) Майкл сказал:

— Видишь, папа, я встал, когда еще было темно, и отправился в твою комнату, но записка свисала, и я не мог ничего разглядеть, но в душе я смог ее прочитать. Поэтому я пошел обратно. Видишь, папа, все, что тебе надо, это попросить меня, и я помогу решить твои проблемы.

Это действует уже две недели с очень хорошим результатом. Так гораздо лучше. Спасибо».

* * *

Дилемма Дженнифер

Во вторник вечером, все еще воодушевленная прошедшим семинаром, я решила начать разговор с Дженни (пять лет) с вопроса:

М а м а. У тебя есть время, чтобы поговорить?

Д ж е н н и ф е р. Да.

М а м а. Я бы хотела поговорить о нашей пробле ме «середина ночи».

Д ж е н н и ф е р. Хорошо.

М а м а. Ты не хочешь мне рассказать, что ты чув ствуешь в связи с этой ситуацией, которая так печа лит нас обеих?

Д ж е н н и ф е р. Что-то происходит во мне, мама

{на лице гримаса, кулаки сжаты), и я не могу оста ваться в своей комнате. Я просто хочу приходить в твою комнату.

М а м а. А, понятно…

Д ж е н н и ф е р. Я знаю, что ты это терпеть не мо жешь, так?

М а м а. Ну, давай я расскажу тебе, что я чувствую.

После длинного дня я мечтаю лечь в кровать, свер нуться под теплыми одеялами и быстро заснуть. Ко гда меня будят, я уже не такая приветливая мамочка.

Д ж е н н и ф е р. Я знаю.

М а м а. Давай посмотрим, сможем ли мы приду мать какое-то решение, которое сделает нас обеих счастливыми, хорошо? *(Достает ручку и блокнот.)* Д ж е н н и ф е р. Ты собираешься писать это? Это будет список? *(Очень впечатлена.)* М а м а. Да, можешь начать?

Д ж е н н и ф е р. Я хочу приходить в кровать к ма ме и папе.

М а м а. Хорошо *(пишет).* Что-нибудь еще?

Д ж е н н и ф е р. Я могу охранять вас взамен.

М а м а. Хм… *(пишет).*

Д ж е н н и ф е р. Я могу читать при свете ночника, если буду что-нибудь грызть.

М а м а. Убеждена, ты могла бы.

Д ж е н н и ф е р. Но если бы у меня была лампа…

У меня может быть лампа?

М а м а *(пишет).* Что бы ты делала с лампой?

Д ж е н н и ф е р *(взволнованно).* Я бы могла чи тать книгу, играть с языкодержателем *(папа — врач),* писать мои письма…

М а м а. Кто-то кажется взволнованным.

Д ж е н н и ф е р. Ладно, как насчет номера 4 (в *списке)?*

М а м а. У тебя еще есть идеи?

Д ж е н н и ф е р. Я бы могла просить попить.

М а м а. Хм… *(Пишет).*

Д ж е н н и ф е р. И пункт 5 — я бы хотела иногда выходить из комнаты, чтобы проверить, все ли у вас в порядке.

М а м а. У тебя получился целый список! Давай его перечитаем.

Джен быстро поставила крестик напротив перво го и второго пунктов. Она говорила о покупке лампы, блокнота и карандашей на следующий день. Мы вы брали ужасную оранжевую лампу (ее выбор), чтобы она подошла (?) к ее красно-белой комнате. Ночь прошла отлично. На следующее утро я получила ко робку из-под обуви (ее идея), полную ее рисунков.

Прошла уже целая неделя, и она дает мне нормально спать. Скрестила пальцы на удачу».

* * *

Родители рассказывали нам, что как только их дети привыкали к методу «Решение проблемы», они легче улаживали разногласия со своими братьями и сестрами.

Для родителей это была просто награда. Вместо того чтобы вмешиваться, принимать чью-либо сторону, играть роль судьи и решать проблему, они утверждали нали чие проблемы и адресовали ее тем, кому она принадле жала, — детям. Вот высказывание, которое, казалось, побуждало детей брать на себя ответственность и раз бираться в своих конфликтах: «Дети, это серьезная проблема, но я верю, что вы оба можете ее обсудить и придумать решение, которое устроит вас обоих». Пер вый пример был рассказан отцом:

«Брэд (четыре года) и Тара (два с половиной) гуляли на улице. Брэд катался на трехколесном вело сипеде Тары, Тара же хотела сама на нем кататься.

Тара закатила истерику, а Брэд отказался слезать.

Обычно я бы, не колеблясь, сказал:

— Брэд, слезай. Это велосипед твоей сестры.

У тебя свой есть!

Но, вместо того чтобы занимать сторону Тары, я сказал:

— Я вижу, что у вас есть проблема. Тара, ты хо чешь кататься на своем велосипеде. Брэд, ты хочешь кататься на велосипеде Тары, а она не хочет, чтобы ты это делал. — Затем я добавил: — Я думаю, вам надо попытаться прийти к решению, которое бы устроило вас обоих.

Тара продолжала плакать, а Брэд задумался на некоторое время. Потом он сказал мне:

— Я думаю, что Тара может встать на багажник и держаться за меня, пока мы будем ездить.

Я ответил:

— Это решение должно обсуждаться с Тарой, а не со мной.

Тогда Брэд спросил Тару, а она согласилась!

И так они оба катались до самого захода солнца».

* * *

Что не перестает нас удивлять, так это решения, которые придумывают сами дети. Обычно они очень оригинальны и гораздо более эффективны, чем те вари анты, которые придумывают родители.

«Когда я вернулась домой после последнего се минара, мои дети были в разгаре спора по поводу красной куртки, которую они оба хотели надеть.

Раньше эту куртку носила моя шестилетняя дочь, а теперь носит трехлетний сын. Они оба были готовы выйти на улицу и начали драться и кричать по поводу того, кто должен надеть эту куртку.

Я обратила на себя их внимание и сказала:

— Я вижу двух детей, которые хотят надеть одну и ту же красную куртку. Я вижу, что один ребенок раньше носил ее и до сих пор хочет, чтобы она оста валась у него. Я вижу второго ребенка, который хочет надеть куртку, потому что сейчас она при надлежит ему. Я уверена, что вы можете придумать какое-то решение вместе. Я буду на кухне, когда вы разберетесь.

Я пошла в кухню, и мы с мужем удивленно слу шали их обсуждение. Через пять минут они вошли и сказали:

— Мы пришли к решению! Джош будет надевать куртку в ресторан, а когда выйдем из ресторана и пойдем на ярмарку, я надену ее, а Джош наденет мою новую желтую куртку!»

Последняя история повествует о мальчике, который столкнулся с проблемой, как совладать со своими силь ными чувствами:

«У Скотта (восемь лет) была проблема — он не знал, как избавиться от злости. В тот конкретный ве чер что-то разозлило

его, и он бросился с сжатыми кулаками из-за обеденного стола, не зная приемле мого способа избавиться от своей ярости. По дороге в свою комнату он случайно разбил мою любимую вазу.

Когда я увидела, как она разлетелась вдребезги, я пришла в бешенство и, к сожалению, начала кри чать, как маньяк. Он же побежал в свою комнату и хлопнул дверью.

После того как моему мужу удалось склеить вазу, а гнев по прошествии некоторого времени улегся, я пошла к сыну и постучала в дверь. Когда он спро сил: «Что?» — я узнала у него, могу ли я войти и есть ли у него время поговорить.

Он посмотрел на меня с благодарностью и ска зал: «Да!» Такое ощущение, что одно мое присут ствие убедило его в том, что я все еще люблю его и воспринимаю как человека, а не как неуклюжего неуправляемого ребенка.

Я начала с того, что спросила его, что он чувству ет, когда так злится. Он сказал мне, что хочет уда рить кого-нибудь или разбить что-нибудь, носиться вокруг и как можно сильнее швырять вещи. Я рас сказала ему, что, когда он ведет себя подобным образом, мне хочется пойти в его комнату, взять его любимую игрушку и сломать ее. Затем мы по смотрели друг на друга с таким выражением, как будто сказали «Хм».

С ручкой и бумагой в руке я спросила его, можем ли мы придумать какие-то способы показывать злобу или избавляться от нее так, чтобы мы оба могли с этим мириться. Он дал мне несколько вариантов:

«Папа может повесить боксерскую грушу.

Повесить что-нибудь на стену, чтобы я туда кидал мячиком.

Подвесить пуф.

Включить радио на полную громкость.

Сделать турник.

Бить меня по голове подушкой.

Хлопать дверями.

Активно прыгать на полу.

Прыгать по кровати.

Включать и выключать свет.

Выйти на улицу и десять раз обежать вокруг дома.

Рвать бумагу.

Щипать себя».

Я не произнесла ни слова, но все записала. Ин тересно, что после того, как он произнес такие вещи, которые, как он знал, ему бы не разрешили делать, он слегка посмеивался, давая мне понять, что это то, чего он бы на самом деле хотел.

Перечитав список, я убрала некоторые пункты и объяснила ему, почему они не нравятся мне. Мы оставили четыре

возможности.

Папа потратит определенное время на то, чтобы починить и повесить боксерскую грушу.

Мы повесим турник в проеме его двери.

Он будет бегать вокруг дома только в дневное время.

Когда мы обсуждали его желание рвать бумагу, я сказала:

— С этим только одна проблема.

Он ответил:

— Да, я знаю. Я ее потом подберу!

К этому моменту мы уже сидели близко, слегка касаясь друг друга, и спокойно разговаривали. В кон це концов я сказала ему:

— Я бы хотела добавить только одну вещь, и это то, что всегда доступно тебе, когда тебя переполняет злоба.

— Я могу поговорить об этом, — тут же сказал он.

Мы оба легли спать, чувствуя себя отлично».

Часть 4. Поощрение самостоятельности

Глава 1. Шесть шагов

Большинство книг по воспитанию детей рассказы вают нам, что у родителей есть четыре главные цели, од на из них — отделить детей от нас, помочь им стать не зависимыми личностями, которые в один прекрасный день будут жить без нашей помощи. Мы убедились, что надо думать о наших детях не как о маленьких точных копиях или продолжениях нас самих, но как о единст венных в своем роде человеческих существах с другим темпераментом, другими вкусами, другими чувствами, желаниями и мечтами.

Но как же мы должны помочь им стать обособлен ными независимыми личностями? Позволяя им делать что-то для себя, разрешая бороться со своими собствен ными проблемами, давая им научиться на собственных ошибках.

Легче сказать, чем сделать. Я до сих пор помню, как мой первый ребенок пытался завязать шнурки на ботинках. Секунд десять я смотрела на него сочув ственно, а потом наклонилась к нему, чтобы сделать это самой.

А моя дочь всего лишь упомянула, что поссорилась с подругой, я же скорее влезла в это дело со своим со ветом.

И как я могу позволить моим детям совершать ошибки и переживать неудачи, когда все, что им надо было сделать, это сначала послушать меня?

Вы, наверное, думаете: «Что такого в том, чтобы по мочь ребенку завязать шнурки, или сказать ему, как разрешить спор с подругой, или позаботиться о том, чтобы он не наделал ошибок? В конце концов, дети младше, и у них меньше опыта. Они действительно зависят от окружающих взрослых людей».

Вот тут и кроется проблема. Когда один человек ежеминутно зависит от другого, возникают определен ные чувства. Пытаясь прояснить, что это могут быть за чувства, пожалуйста, прочитайте следующие утверж дения и напишите вашу реакцию на них.

1. Вам четыре года. В течение дня родители говорят вам:

«Ешь свою фасоль. Овощи полезны для тебя».

«Дай я застегну твою молнию».

«Ты устал. Полежи отдохни».

«Я не хочу, чтобы ты играл с этим мальчиком. Он ругается».

«Уверен, что тебе не надо в туалет?»

Ваша реакция:

2. Вам девять лет. В течение дня родители говорят вам:

«Даже не пытайся надевать эту зеленую куртку. Зе леный не твой цвет».

«Дай мне банку, я отвинчу крышку для тебя».

«Я уложила твои вещи».

«Тебе помочь с домашним заданием?»

Ваша реакция:

3. Вам семнадцать. Ваши родители говорят вам:

«Тебе не обязательно учиться водить. Я слишком волнуюсь из-за аварий. Я буду рада отвезти тебя, куда бы тебе ни понадобилось. Все, что тебе надо, это попро сить».

Ваша реакция:

4. Вы взрослый человек. Ваш работодатель говорит вам:

«Я собираюсь сказать вам кое-что, что пойдет вам на пользу. Перестаньте выдвигать предложения по по воду того, как улучшить ситуацию здесь. Просто делайте свою работу. Я плачу вам не за ваши идеи. Я плачу вам за работу».

Ваша реакция:

5. Вы — житель недавно сформировавшейся страны.

На общественном собрании вы слышите, как приезжий сановник из богатой влиятельной страны сообщает:

«Поскольку ваша страна находится еще в поре мла денчества и пока еще не очень развита, мы не забываем о ваших потребностях. Мы планируем прислать вам специалистов и материалы, чтобы показать вам, как управлять фермами, школами, бизнесом и правительст вом. Мы также пришлем вам специалистов в области планирования семьи, чтобы они помогли вам снизить рождаемость по стране».

Ваша реакция:

Можно с уверенностью сказать, что вы бы не хоте ли, чтобы ваши дети испытывали по отношению к вам такие чувства, которые вы только что описали. Когда люди попадают в зависимое положение, вместе с не большой признательностью они обычно испытывают огромную беспомощность, бесполезность, возмущение, разочарование и злобу. Такая несчастливая правда пред ставляет дилемму для нас, как родителей. С одной стороны, дети, несомненно, зависят от нас. Поскольку они маленькие и неопытные, мы должны очень многое делать для них, говорить и показывать им. С другой сто роны, зависимость от нас может привести к враждебно сти.

Можно ли как-то свести к минимуму зависимость детей от нас? Есть какие-то способы помочь им стать ответственными людьми, способными жить самостоя тельно? К счастью, каждый день представляются шансы поощрить самостоятельность детей. Вот некоторые осо бенные навыки, которые могут помочь детям полагать ся на себя, а не на нас.

ЧТОБЫ ПООЩРИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Позвольте детям делать выбор.

2. Показывайте уважение к усилиям ребенка.

3. Не задавайте слишком много вопросов.

4. Не спешите отвечать на вопросы.

5. Предложите ребенку искать источники информа ции вне дома.

6. Не лишайте ребенка надежды.

Ты хочешь надеть серые штаны или красные?
Ты хочешь полстакана сока или полный стакан?
Мы уходим через пять минут. Ты хочешь еще раз на горке прокатиться или на качелях?
Что для тебя лучше? Позаниматься перед обедом или после?

,
,
, семьи
— Наверное а жизни х решений
, образ карьерый х собственны

Р
о своее я свои
ВЫБО
детств
Ь
а в я приняти я относительн и дл о опыт
ДЕЛАТМ
ь решени е навык о хорошег
ДЕТЯЕ
принимат е был и полезнын о н нег уи вынужде
ПОЗВОЛЬТ
есл у приобрестй т ребенк
, которы а позволяе ь взрослым о тип о быт р таког ь тяжел
Выбо очен

Мам, я пробуюсь на главную роль в школьном спектакле. Как думаешь, мне дадут роль?
Слушай. Не хочу, чтобы ты разочаровался. Зачем пробоваться на главную роль, когда у тебя никакого опыта выступления? Может, взять менее значительную роль.
Значит, ты хочешь попробовать сыграть главную роль. Это будет опыт для тебя.
Хочу поработать няней.
Ты пока слишком маленькая, дорогая. Тебя никто не наймет.
Думаешь, тебе понравится работать няней? Расскажи об этом.
Может быть, я буду инженером-конструктором, когда вырасту.
С твоими оценками по математике? Забудь об этом.
Значит, ты обдумываешь карьеру инженера-конструктора!

НЕ ЛИШАЙТЕ РЕБЕНКА НАДЕЖДЫ

Вместо того чтобы готовить ребенка к дайте ему самому разочарованию,

все выяснить и прочувствован»

Стараясь оградить ребенка от разочарования, мы лишаем его надежды, стремления и иногда воплощения мечты

Хотя многие из этих навыков, о которых вы прочи тали сейчас, могут показаться очевидными вначале, они совсем не так просты. Нужны решимость и тренировка, чтобы разговаривать с

детьми, воспитывая в них неза висимость.

В следующем упражнении вы увидите шесть типич ных высказываний родителей. Пожалуйста, поменяйте каждое высказывание на то, которое поощрит самостоя тельность ребенка.

Переделанное высказывание,
Сначала родители говорят…
поощряющее самостоятельность

1. Иди в ванную сейчас же.
(Предложите выбор.)

2. Почему ты столько времени
(Показывайте уважение надеваешь ботинки? Давай,
к усилиям ребенка.)
подними ногу, я тебе помогу.

3. Тебе было сегодня
(Не задавайте слишком весело в лагере? Ты плавал?
много вопросов.)
Тебе нравятся другие дети?
Какой у вас вожатый?

Продолжение табл.

Переделанное высказывание,
Сначала родители говорят…
поощряющее самостоятельность

4. Р е б е н о к. Почему папа
(Не спешите отвечать работает каждый день?
на вопросы.)

Р о д и т е л ь. Папа ходит каж-, дый день на работу, чтобы у нас был этот замечатель ный дом, вкусная еда, краси вая одежда и…

5. П о д р о с т о к. Я слишком
(Предложите ребенку искать толстый. Я сяду на диету. Что источники информации вне тогда лучше есть?
дома.)

Р о д и т е л ь. Я тебе постоян но говорю, что не надо есть эти пироги и конфеты, а надо есть фрукты и овощи.

6. Р е б е н о к. Пап, я стану
(Не лишайте надежды.)
учителем, когда вырасту.

П а п а. Даже не думай. Сей час полно учителей, которые не могут найти работу после того, как заканчивают уни верситеты.

Если вам кажется, что шесть навыков, которым вы только что уделили свое внимание, не единственные, с помощью которых можно поощрить самостоятель ность ребенка, то вы будете правы. По правде говоря, все навыки, которые вы уже изучили в этой

книге, по могают детям видеть себя самостоятельными, ответ ственными и полноправными людьми. Прислушива-

4. Поощрение самостоятельности емся ли мы к чувствам детей, делимся ли мы своими чувствами с ними или предлагаем вместе с нами решать проблемы, мы поощряем их уверенность в себе.

Я знаю, что для меня идея поощрять детей брать на себя ответственность за стороны своей жизни ста ла революционной. Я до сих пор помню, как моя ба бушка с восхищением говорила о соседке: «Она самая замечательная мама! Что она только не делает за сво его ребенка!» Я выросла с осознанием того, что хоро шие мамы «делают» за своих детей. Только я пошла еще дальше. Я не только «делала» за них, я еще и дума ла за них. Каков результат? Каждый день любая самая банальная проблема превращалась в борьбу интере сов и заканчивалась тем, что все испытывали негатив ные чувства.

Когда я наконец научилась передавать детям от ветственность, которая по праву принадлежала им, поведение каждого улучшилось. Вот что мне помогло: как только я чувствовала, что начинаю волноваться или втягиваться во что-то, я спрашивала себя: «У ме ня есть здесь выбор? Должна я принять все на себя?

Или могу я вместо этого предоставить ответственность детям?»

В следующем упражнении вы увидите несколько си туаций, которые очень часто будоражат родителей или втягивают одновременно. Читая каждую ситуацию, спра шивайте себя о следующем.

1. Что я могу сказать или сделать, чтобы сохранить зависимость ребенка от меня?

2. Что я могу сказать или сделать, чтобы поощрить самостоятельность ребенка?

НЕКОТОРЫЕ НАВЫКИ, КОТОРЫЕ МОГУТ ОКАЗАТЬСЯ ПОЛЕЗНЫМИ

Новые навыки

Приобретенные навыки

Предлагать выбор

Принимать чувства ребенка

Показывать уважение

Описывать, что вы чувствуете к усилиям ребенка

Не задавайте слишком

Предоставлять информацию много вопросов

Не спешите отвечать

Метод «Решение проблемы»

на вопросы

Предложите ребенку искать источники информации вне дома

Не лишайте надежды

Р е б е н о к. Я сегодня опоздал в школу. Ты должен меня завтра раньше разбудить.

Р о д и т е л ь *(сохраняя зависимость ребенка).*

Р о д и т е л ь *(поощряя самостоятельность).*

Р е б е н о к. Я не люблю яйца, и я устал от овсянки.

Я больше не буду завтракать.

Р о д и т е л ь *{сохраняя зависимость ребенка).*

Р о д и т е л ь *{поощряя самостоятельность).*

Р е б е н о к. На улице холодно? Мне надо надеть свитер?

Р о д и т е л ь *{сохраняя зависимость ребенка).*

Р о д и т е л ь *{поощряя самостоятельность).*

Р е б е н о к. Вот черт, не могу застегнуть пуговицы.

Р о д и т е л ь *{сохраняя зависимость ребенка).*

Р о д и т е л ь *(поощряя самостоятельность).*

Р е б е н о к. Знаешь что? Я собираюсь копить мои карманные деньги на лошадь.

Р о д и т е л ь *(сохраняя зависимость ребенка).*

Р о д и т е л ь *(поощряя самостоятельность).*

Р е б е н о к. Бетси хочет, чтобы я пришел к ней в гос ти, но мне не нравится большинство детей, которые там будут. Что делать?

Р о д и т е л ь *(сохраняя зависимость ребенка).*

Р о д и т е л ь *(поощряя самостоятельность).*

ПАМЯТКА

Чтобы поощрить самостоятельность

1. Позвольте детям делать выбор:

«Ты хочешь надеть сегодня серые брюки или красные?»

2. Показывайте уважение к усилиям ре бенка:

«Банку бывает сложно открыть. Иногда можно поддеть крышку ложкой».

3. Не задавайте слишком много вопросов:

«Как я рад тебя видеть. Милости просим домой».

4. Не спешите отвечать на вопросы:

«Это интересный вопрос. Что думаешь ты?»

5. Предложите ребенку искать источники информации вне дома:

«Может быть, хозяин зоомагазина что-ни будь посоветует».

6. Не лишайте ребенка надежды:

«Значит, ты хочешь попробовать себя в этой роли! Это будет

опытом для тебя».

Подозреваю, что некоторые фразы вы написали бы стро, а другие потребовали от вас серьезного размышле ния. Иногда сложно найти язык, который поощрил бы в ребенке чувство ответственности.

На самом деле вся эта работа по поощрению само стоятельности может быть очень трудной. Как бы мы ни понимали важность независимости детей, внутри нас си дят силы, которые противостоят этому. Во-первых, это вопрос абсолютного комфорта. Многие из нас сегодня заняты и спешат. Мы обычно сами будим детей, засте гиваем им пуговицы, говорим им, что надевать и что есть, потому что кажется, что гораздо проще и быстрее сделать это за них.

Кроме того, нам приходится иметь дело с сильным чувством привязанности к нашим детям. Нам прихо дится бороться с собой, чтобы не воспринимать их не удачи как свои собственные. Тяжело позволить таким дорогим и близким нам существам делать усилия и со вершать ошибки, когда мы уверены, что несколько муд рых слов защитят их от боли и разочарования.

Также требуются сдержанность и самодисциплина с нашей стороны, чтобы не вмешиваться с советом, осо бенно когда мы уверены, что у нас есть ответ. Я знаю, что до сих пор, когда бы мы мои дети ни спросили меня: «Мам, что мне делать?» — я стараюсь овладеть собой, чтобы не давать им немедленного ответа по по воду того, что им надо сделать.

Но есть кое-что еще более серьезное, что мешает на шему резонному желанию помочь детям отделиться от нас. Я прекрасно помню глубокое удовлетворение от того, что три маленьких существа полностью нуждают ся во мне. Затем у меня возникли смешанные чувства от того, что механический будильник способен эффек тивнее действовать на детей, чем все напоминания матери. Смешанные чувства возникли и в тот момент, когда я перестала читать им на ночь сказки, потому что они наконец научились читать их сами.

Именно мои противоречивые чувства относительно их растущей независимости помогли мне понять исто рию, которую рассказала воспитательница в детском саду. Она описала, какие ей пришлось приложить уси лия, чтобы убедить молодую маму в том, что с ее сыном ничего не случится, если она не будет сидеть с ним вместе в классе. Через пять минут после того, как мама ушла, стало очевидно, что маленькому Джонатану нуж но отправиться в туалет. Когда воспитательница попро сила его пойти, он с несчастным видом промямлил, что не может. Она спросила его:

— Почему?

— Потому что нет мамы, — объяснил он. — Она хло пает мне, когда я все.

Воспитательница немного подумала и сказала:

— Джонатан, ты можешь пойти в туалет и похлопать себе сам.

Он смотрел на нее широко открытыми глазами. Вос питательница отвела его в туалет и подождала. Через пять минут из-за закрытой двери послышался хлопки в ладоши.

Чуть позже в тот же день ей позвонила мама и сказа ла, что первыми словами Джонатана, когда он вернулся домой, были: «Мамочка, я могу хлопать себе сам! Ты мне больше не нужна!»

— Поверите ли, — воскликнула воспитательница, — мама сказала, что ее это ужасно огорчило!

Я могла поверить в это. Я могла поверить в то, что, несмотря на гордость за развитие детей и радость за их растущую независимость, может возникнуть боль и пустота из-за ощущения ненужности.

Это горести и радости того пути, по которому идем мы, родители. Мы начинаем с безоговорочной предан ности этим маленьким беспомощным существам. Года ми мы волнуемся, строим планы, утешаем и пытаемся понять. Мы вкладываем в детей нашу любовь, труд, зна ния и опыт, для того чтобы в один прекрасный день он или она обрели внутреннюю силу и уверенность и по кинули нас.

ЗАДАНИЕ

1. Пустите в ход по крайней мере два навыка, кото рые поощрят в ребенке ощущение того, что он или она — самостоятельная, полноправная и уверенная в себе лич ность.

2. Какой была реакция вашего ребенка?

3. Делаете ли вы что-то для ребенка, что он мог бы делать для себя сам?

4. Как вы можете передать ответственность своему ребенку, не заставляя его или ее чувствовать себя потря сенными? (Многие дети не очень хорошо реагируют на

«Ты уже большой мальчик (девочка). Ты достаточно большой, чтобы самому одеваться, есть и стелить кро вать».)

5. Прочитайте вторую часть главы «Поощрение са мостоятельности».

Глава 2. Комментарии, вопросы и истории родителей

Комментарии по поводу каждого навыка

1. Позвольте детям делать выбор.

Может показаться нелогичным вопрос, хочет ре бенок выпить полстакана или целый стакан молока, съесть сильно поджаренный или слабо поджаренный хлеб. Но для ребенка каждый маленький выбор предо ставляет еще одну возможность установить контроль над своей жизнью. Ребенок должен столько всего де лать, что несложно понять, почему он становится обид чивым или упрямым.

«Прими лекарства».

«Хватит барабанить по столу».

«Иди спать».

Если мы предоставляем ему выбор относительно то го, *как* что-то должно быть сделано, очень часто этот выбор уменьшает его возмущение.

«Я вижу, как тебе не нравится это лекарство.

Тебе будет приятнее выпить его с апельсиновым соком или газировкой?»

«Стук мне очень надоел. Ты можешь перестать барабанить и остаться тут. Или можешь барабанить у себя в комнате. Выбирай».

«Сейчас родительское время для разговоров, а тебе пора спать. Ты хочешь пойти спать сейчас или хочешь немного поиграть в кровати и позовешь нас, когда будешь готов укрыться одеялом?»

Некоторым родителям не очень нравится использо вать этот навык. Они утверждают, что насильственный выбор не является по сути выбором, это еще один спо соб ограничить ребенка. Вполне понятное возражение.

Альтернативой может стать предложение ребенку само му придумать выбор, приемлемый для обеих сторон.

Вот что нам рассказал один отец:

«Мы с женой и Тони собирались перейти улицу.

Тони три года, но есть еще и младший ребенок. Тони ненавидит, когда мы берем его за руку, и постоянно пытается высвободиться, иногда прямо посреди ули цы. Перед тем как переходить, я сказал:

— Тони, по моему мнению, у тебя такой выбор.

Или ты берешь маму за руку или ты берешь за руку меня. Или, может быть, у тебя есть другая благора зумная идея?

Тони подумал несколько секунд и сказал:

— Я буду держаться за коляску.

Его выбор устроил всех нас».

2. Показывайте уважение к усилиям ребенка.

Мы привыкли думать, что, если говорим ребенку:

«Это легко», мы его подбадриваем. Сейчас стало понят но, что когда мы говорим ему: «Попробуй, это легко», мы не оказываем ему поддержки. Если он преуспевает в чем-то «легком», он чувствует, что не достиг ничего особенного. А если он терпит неудачу, он терпит не удачу в чем-то «простом».

Если же мы говорим: «Это непросто» или «Это мо жет быть сложно», он ставит перед собой другие цели.

Если у него получается, он гордится тем, что сделал что-то трудное. Если у него ничего не выходит, он по крайней мере может получить удовлетворение от того, что его задание было сложным.

Некоторым родителям кажется, что они обманыва ют, когда говорят: «Это может быть трудно». Но если они посмотрят на задание с точки зрения неопытного ребенка, они поймут, что, когда первое время делаешь что-то новое, это действительно сложно. (Избегайте фраз: «Это может быть тяжело для *тебя»,* ребенок мо жет подумать: «Почему для меня? Почему не для кого-нибудь другого?»)

Другие родители жаловались, что было невыносимо стоять и наблюдать, как ребенок борется с чем-то, не предлагая ему ничего, кроме сочувствия. Вместо того чтобы забирать работу у ребенка и делать ее за него, мы советуем вам дать ему полезную информацию.

«Иногда лучше вернуть застежку «молнии» в са мый низ, чтобы потом застегнуть ее нормально».

«Иногда лучше скатать пластилин в мягкий комок пред тем, как что-то лепить из него».

«Иногда лучше покрутить ручку несколько раз, прежде чем опять попробовать вставить ключ».

Нам нравятся слова «иногда лучше», потому что, если это не помогает, ребенок избавлен от чувства не соответствия.

Означает ли это, что мы никогда не должны делать для наших детей то, что они могут сделать для себя сами? Мы надеемся, что каждый родитель понимает, когда ребенок устал, когда ему требуется дополнитель ное внимание или когда можно его побаловать. Иногда очень приятно, когда тебя расчесывают или надевают на тебя носки, даже если ты вполне способен делать это сам. Пока мы, как родители, понимаем, что наша основная задача — помочь детям взять ответственность за себя,

мы можем спокойно наслаждаться тем, что из редка что-то делаем для них.

3. Не задавайте слишком много вопросов.

Классические диалоги: «Куда ты идешь?» — «На улицу», «Что ты делаешь?» — «Ничего» — не появились без причины. Другие защитные тактики, которые дети используют, чтобы отмахиваться от вопросов, когда они не готовы или не хотят отвечать: «Не знаю» и «Оставь меня в покое».

Одна мама рассказала нам, что не чувствует себя хо рошей матерью, если не задает своему сыну вопросы.

Она была удивлена, что, когда перестала засыпать его вопросами и с интересом слушала, когда он сам что-то говорил ей, он начал открываться.

Означает ли это, что никогда не надо задавать ре бенку вопросов? Совсем нет. Важно быть чутким к воз можному эффекту от этих вопросов.

Предостережение: Один общий для родителей во прос, который ощущается как давление: «Тебе было весело сегодня?» Какое требование к ребенку! Он не только должен пойти на праздник (в школу, на спек такль, в лагерь, на танцы), но ожидается, что он *должен* развлечь себя! Если это не так, то он должен иметь дело со своим разочарованием, а также с разочарованием родителей. Он чувствует, что подвел их, раз не очень весело провел время.

4. Не спешите отвечать на вопросы.

В процессе взросления ребенок задает ошеломля ющее количество вопросов:

«Что такое радуга?»

«Почему ребенок не может вернуться туда, откуда появился на свет?»

«Почему люди не могут делать только то, что хотят?»

«Тебе надо идти в университет?»

Такие вопросы часто ставят родителей в тупик, и они начинают искать в голове быстрый и подходящий ответ.

Они зря так напрягаются. Обычно когда ребенок задает вопрос, он уже немного подумал над ответом. Он ис пользует взрослого в качестве звукоотражателя, кото рый может помочь продвинуться в мыслях дальше.

У взрослого всегда есть время дать «правильный» ответ позже, если он все еще будет важен.

Мы не приносим детям пользы своими быстрыми ответами. Как будто мы проделываем за них умственное упражнение. Гораздо полезнее для детей, если взрослый возвращает им вопрос для дальнейшего изучения:

«Ты интересуешься этим».

«Что ты сам думаешь?»

Мы можем даже повторить вопрос.

«Почему люди не могут делать только то, что хотят?»

Мы можем доверять тому, кто спрашивает: «Ты за даешь очень важный вопрос, которым веками задава лись философы». Спешка здесь не нужна. Процесс по иска ответа так же ценен, как сам ответ.

5. Предложите ребенку искать источники информации вне дома.

Один из способов уменьшить зависимость ребенка от семьи — это показать ему, что рядом есть большое общество со своими полезными ресурсами, которое только и ждет, когда к нему обратятся. Мир — это не чужеродное нам место. Он может помочь, когда **это** необходимо.

Кроме очевидной пользы для ребенка, этот прин цип также освобождает родителей от постоянной на грузки. Школьная медсестра может обсудить с толстым ребенком разумную манеру питания. Продавец обуви может объяснить, как влияет на ногу постоянное ноше ние кроссовок. Библиотекарь может помочь справиться со сложной научной статьей. Зубной врач объяснит, **что** происходит с зубами, которые не чистят. Эти внешние источники будут иметь большее влияние, чем часы бе сед с мамой и папой.

6. Не лишайте ребенка надежды.

Много удовольствия в жизни приносят мечты, фан тазирование, предвкушения, составление планов. Ста раясь подготовить ребенка к возможному разочарова нию, мы можем лишить его важного опыта.

Один отец рассказал нам о своей девятилетней доче ри, которая страстно увлеклась лошадьми. Однажды она спросила его, не купит ли он ей лошадь. Он сооб щил, что потребовалось приложить много усилий, что бы не сказать ей, что об этом не может быть и речи из-за денег, пространства и городских условий. Вместо этого он сказал:

— Значит, ты бы мечтала иметь свою собственную лошадь. Расскажи мне об этом.

Затем он слушал ее подробный рассказ о том, чем она будет кормить свою лошадь, как будет ухаживать за ней и ездить на ней каждый день. Ей хватило просто поговорить о своей мечте, она больше никогда не на стаивала на покупке лошади. Зато после этого разговора она взяла в библиотеке книги про лошадей, за рисовывала их и начала откладывать деньги из своих карманных, чтобы однажды купить землю для своей лошади. Через несколько

лет она начала подрабатывать в местной конюшне и за это получила возможность иногда кататься на лошадях. К четырнадцати годам ее интерес к ним ослабел. В один прекрасный день она сообщила, что купит велосипед с десятью скоростями на свои «лошадиные» деньги.

Другие способы поощрить самостоятельность

1. Позвольте детям владеть своим собственным телом.

Воздержитесь от того, чтобы убирать им челку с глаз, распрямлять плечи, смахивать пушинки, заправлять блузку в юбку или брюки, поправлять воротничок. Дети воспринимают такой тип суеты вокруг них как вторже ние в частную жизнь.

2. Не вмешивайтесь в детали жизни детей.

Немногим детям захочется услышать: «Почему ты водишь носом по бумаге?», «Сиди прямо, когда делаешь

7 Как говорить, чтобы дети слушали домашнее задание», «Убери волосы с глаз. Как ты можешь видеть, что ты делаешь?», «Застегни манжеты.

Они выглядят такими неряшливыми, когда расстег нуты и свисают», «Эта старая спортивная кофта уже отжила свое. Надень другую», «Ты потратил на **это** свои карманные деньги? Я думаю, это пустая трата денег».

Многие дети реагируют на это раздраженно: «Ма-а-

ам!» или «Па-а-ап!» В переводе это означает: «Хватит пилить меня. Отцепитесь. Это мое дело».

3. Не обсуждайте ребенка в его присутствии, неважно, насколько он еще маленький.

Представьте себе, что стоите рядом с матерью в тот момент, когда она рассказывает соседу следующее:

«В первом классе у него были проблемы с чтением, но сейчас у него с этим все намного лучше».

«Она любит людей. Все — ее друзья».

«Не обращайте на него внимания. Он немного стес няется».

Когда дети слышат, как их обсуждают, они чув ствуют себя предметами, собственностью своих ро дителей.

4. Позвольте ребенку самому ответить.

Очень часто в присутствии детей родителям задают следующие вопросы:

«Джонни нравится ходить в школу?»

«Как ему младший братик/сестричка?»

«Почему он не играет со своей новой игрушкой?»

Настоящим знаком уважения к самостоятельности ребенка будет фраза, обращенная к взрослому: «Джон ни может вам сам сказать. Он один знает».

5. Проявите уважение к окончательной «готовности»

ребенка.

Иногда ребенок очень хочет чего-то сделать, но фи зически или эмоционально он не готов к этому. Она хо чет принять ванну как «большая девочка», но не умеет.

Он хочет пойти поплавать с остальными ребятами, но все еще боится воды. Она хочет перестать сосать палец, но, когда она устает, ей это очень нравится.

Вместо того чтобы принуждать, подстегивать ребен ка или мешать ему, мы можем выразить нашу веру в окончательную готовность:

«Я не волнуюсь, когда будешь готов, зайдешь в воду».

«Когда решишься, перестанешь сосать палец».

«В один из ближайших дней примешь ванну, как мама или папа».

6. Остерегайтесь слишком часто говорить «нет».

Очень часто нам, как родителям, придется пресекать желания ребенка. Тем не менее многие дети восприни мают резкое «нет» как призыв к оружию, как прямое нападение на свою самостоятельность. Они мобилизу ют всю свою энергию, чтобы нанести ответный удар.

Они кричат, устраивают истерики, обзываются и за мыкаются в себе. Они обрушиваются на родителей с фразами типа «Почему нет?», «Ты подлая», «Я тебя ненавижу!»

Это может утомить даже самых терпеливых родите лей. Так что же нам делать? Сдаться? Говорить «да» на все? Конечно нет. Тогда вы положите начало тирании плохо воспитанного ребенка. К счастью, есть полезные альтернативы, которые позволяют родителям быть твер дыми и при этом не вступать в конфронтацию.

АЛЬТЕРНАТИВА СЛОВУ «НЕТ»

1. Предоставьте информацию (исключите «нет»): Р е б е н о к. Могу я сходить к Сюзи поиграть?

Вместо *«Нет,* не можешь» предоставьте информа цию:

«Через пять минут будем обедать».

Получив такую информацию, ребенок может ска зать себе: «Скорее всего я не могу пойти сейчас».

2. Признайте чувства:

Р е б е н о к *(в зоопарке).* Я не хочу сейчас идти до мой. Может, мы останемся?

Вместо *«Нет,* нам надо идти сейчас!» признайте его чувства:

«Я вижу, если бы это зависело от тебя, ты бы остался здесь очень надолго». *(Беря его за руку, чтобы идти.):*

«Сложно покидать место, которое тебе так нравится».

Иногда сопротивление уменьшается, когда кто-то понимает

твои чувства.

3. Опишите проблему:

Р е б е н о к. Мам, можешь меня отвезти сейчас в библиотеку?

Вместо *«Нет,* не могу. Тебе придется подождать»

опишите проблему:

«Я бы хотела тебя выручить. Проблема в том, что че рез полчаса придет электрик».

4. Там, где возможно, замените «нет» на «да».

Р е б е н о к. Мы пойдем на площадку?

Вместо *«Нет,* ты не доела свой завтрак» воспользуй тесь словом «да»:

«Да, конечно. Сразу после завтрака».

5. Дайте себе время подумать.

Р е б е н о к. Могу я остаться с ночевкой у Гари?

Вместо «Нет, ты ночевал у него на прошлой неделе»

дайте себе шанс подумать: «Дай подумать».

Это маленькое предложение достигает двух целей: снимает напряжение ребенка (по крайней мере, он зна ет, что его просьбу серьезно рассмотрят) и дает роди телю время подумать над своими чувствами.

Это правда. Слово «нет» короче, а некоторые из предложенных вариантов кажутся намного длиннее.

Но если вы посмотрите на обычную ссору после «нет», вы поймете, что длинный путь — это часто самый ко роткий путь.

Больше о советах

Когда мы сказали группе, что, если давать советы ребенку, это может помешать его самостоятельности, многие родители тут же подняли руки. Они подумали:

«Ну все, это уже слишком!» Они не могли понять, по чему они должны быть лишены права делиться своей родительской мудростью. Дальше вы прочтете вопросы одной настойчивой женщины и краткое изложение от ветов, которые мы ей дали.

«Почему мой ребенок не получит пользы от моего со вета, если у него проблема? Например, моя дочь Джули не была уверена, стоит ли ей идти на день рождения к сво ей подруге, так как ей не нравились некоторые девочки, которых тоже пригласили. Они постоянно «шептались и обзывались». Что такого в том, что я посоветовала Джули пойти, потому что иначе она могла бы разочаровать свою подругу?»

Когда даешь немедленный совет ребенку, он либо чувствует себя глупым («Почему я не подумал об этом сам?»), либо возмущается («Не говори мне, как распо ряжаться моей жизнью!»), либо сердится («Почему ты думаешь, **что** я не подумала об этом?»).

Когда ребенок сам для себя решает, что ему делать, он растет в доверительной атмосфере и с охотой берет на себя ответственность за свое решение.

«Значит ли это, что я ничего не должна делать, когда у моего ребенка проблема? Несколько раз я говорила

Джулии: «Это твоя проблема, сама с ней разбирайся», и это, казалось, очень расстроило ее».

Дети чувствуют себя обиженными и брошенными, когда родители игнорируют их проблемы. Но между двумя крайностями — полным игнорированием и не медленным советом — есть еще много всего, что может сделать родитель.

1. Помочь ей разобраться в своих запутанных мыслях и чувствах.

«Из того, о чем ты мне рассказала, Джули, мне кажется, что у тебя есть два желания. Ты хочешь быть со своей подругой в ее день рождения, но ты не хо чешь соперничать с девочками, которые тебе не нра вятся».

2. Переформулировать проблему в виде вопроса.

Тогда вопрос звучит так: «Как найти способ прийти на день рождения и справиться с ситуацией, когда не которые девочки будут обзываться?»

Хорошо бы замолчать после такого вопроса. Ваше молчание подготовит почву для решения ребенка.

3. Указать ребенку на источники вне дома, которые он может использовать.

«Я заметила, **что** в молодежном отделе библиотеки есть книги о подростках и о том, как справляться с раз ными социальными проблемами. Ты, может быть, за хочешь почитать, что там пишут».

«Представьте, что я все это сделала, а потом подумала о решении, которое не приходило Джули в голову. Могу я упомянуть его?»

После того как у нее было время прояснить, что она думает и чувствует, она сможет выслушать вашу точку зрения, особенно если вы ее изложите в такой манере, которая продемонстрирует уважение к ее самостоятель ности:

«Что, если ты принесешь на день рождения новую комедию? Может быть, все будут слишком увлечены, чтобы шептаться?»

Когда мы предваряем наше предложение словами:

«Что ты думаешь о…», «Что скажешь, если…», мы при знаем, что совет, который кажется нам таким «благора зумным», может быть не таким уж благоразумным для ребенка.

«Но если я считаю, что Джули должна пойти на день рождения, мне надо молчать?»

После того как Джули подумает над своей пробле мой, ей может быть полезно услышать мысли или убеж дения своих родителей:

«Меня будет беспокоить мысль, что ты пропустишь веселый день рождения из-за того, как себя ведут дру гие девочки».

«Я думаю, **что** очень важно не расстраивать свою подругу в ее день рождения, даже если для этого нужно чем-то пожертвовать».

У ребенка есть право узнать о шкале ценностей сво их родителей. Даже если сейчас он не будет действовать в соответствии с ней, вы можете быть уверены: что-то в его душе непременно отложится.

Когда родители поощряют самостоятельность

Через неделю после семинара у родителей в нашей группе накопилось многое, что они хотели друг другу сказать.

«На этой неделе Дэнни сделал две вещи в пер вый раз. Я позволила ему крутить кран в ванной, чтобы отрегулировать температуру воды, как ему нравится. И я разрешила ему приготовить себе завтрак».

«Я всегда режу еду для Рейчел, потому что боюсь доверить ей нож. Наконец я купила ей маленький пластиковый ножик, и теперь она чувствует себя взрослой, разрезая на кусочки мясо».

«Когда Шана была маленькой, она все пролива ла. Я восклицала: «Ой, Шана!» — и все вытирала за ней. Теперь, когда появилась маленькая Алиса (пят надцать месяцев), я ставлю ее чашку на маленький столик. Когда Шана ее первый раз разлила, я указа ла ей на сок и показала, как вытереть его бумажным полотенцем. Теперь, что бы она ни разлила, она ука зывает на бумажные полотенца и охотно все убира ет. Вчера я оставила полотенца в другом месте, она позаботилась взять их и потом показала мне!»

«Я не могу видеть, как дети едят руками, кладут локти на стол, вытирают руки о джинсы вместо сал феток, тем не менее я ненавижу придираться к ним.

На прошлой неделе я описала им проблему. Их решение: три дня в неделю у них «вечер хороших манер», а в остальное время они едят, как хотят, и я им ничего не говорю. Они даже предложили, чтобы раз в неделю мы все вели себя «естественно», не использовали приборы, ели все руками, даже суп!

Но на это я уже не могла согласиться».

«Я сказала своему сыну:

— У тебя двадцать минут до отбоя. Ты можешь продолжать раскрашивать, а потом сразу пойти в кровать, или ты можешь подготовиться ко сну сей час, а потом полежать в кровати и поиграть с цирко выми фонариками.

Он немедленно бросился надевать пижаму, чис тить зубы и прочее».

«Николь плакала и пыталась застегнуть свою кофту. Она пришла ко мне и сунула под нос пугови цы. Я сказала ей:

— Эти маленькие пуговицы действительно слож но застегнуть. Ты выглядишь такой расстроенной.

Она ушла к себе и продолжила свои попытки.

Я уже готова была сдаться и застегнуть их ей, как она заявила: «Я сделала это!» — и вышла из ком наты».

«Раньше у нас были ссоры из-за одежды с моей четырехлетней дочерью. Теперь я разрешаю ей но сить все, что угодно, если она не идет в школу. В буд ни я кладу ей две формы на кровать, и она выбирает, какую наденет».

«Я так горжусь собой. Я положила конец еже дневным перебранкам с сыном по поводу того, наде вать ему куртку или свитер. Я сказала ему:

— Сэм, я подумала, вместо того чтобы я говори ла тебе каждый день, что надевать, ты можешь сам решать. Давай придумаем схему, какая одежда для какой температуры подходит».

Мы вместе нарисовали табличку:

69 градусов по Фаренгейту и больше — никакого свитера.

Между 50 и 68 — погода для свитера.

49 градусов и ниже — теплая куртка.

Затем я купила большой термометр, и сын пове сил его на улице на дереве. Теперь каждое утро он смотрит на него, и больше нет никаких споров.

Я чувствую себя гением»..

«Я не задавала Хоуи никаких вопросов по поводу того, что он делал в лагере. Он говорил, о чем хотел, без умолку».

«Джоди спросила меня, почему мы не ездим в хорошие места на каникулы, в такие, как Бермуды или Флорида. Я уже почти начала отвечать ей, но во время вспомнила, что не стоит. Я в свою очередь спросила ее:

— Почему не ездим?

Она потопталась в кухне и сказала:

— Я знаю, знаю… Потому что это дорого… Ну мы можем по крайней мере сходить в зоопарк?»

«Мне нужно привыкнуть к тому, чтобы не отвечать на вопросы сына. И мне кажется, он тоже должен к этому привыкнуть. Вот что произошло на прошлой неделе:

Д ж о н. Расскажи мне, как делают атомную бомбу.

Я. Очень интересный вопрос.

Д ж о н. Ну, расскажи мне.

Я. Мне нужно подумать над этим.

Д ж о н. Подумай об этом сейчас и скажи мне.

Я. Не могу. Но давай подумаем, кто или что мо жет помочь нам найти ответ.

Д ж о н. Я не хочу идти в библиотеку и искать.

Просто скажи мне.

Я. Я не могу ответить на этот вопрос без посто ронней помощи, Джон.

Д ж о н. Тогда я спрошу папу. А если он не знает, тогда я спрошу Вильяма (*ученик третьего класса)*. Но меня злит, что третьеклассник знает больше, чем глупая мама.

Я. Никакой ругани в этом доме!»

«Кевин рассказал мне, что собирается продать тыквы с нашего огорода соседям. Я почти останови ла его, потому что они были в два раза меньше, чем тыквы в магазине, и я не хотела, чтобы он беспокоил соседей. Но он пришел в такое волнение, что я ему разрешила. Кроме того, я не хотела забирать у него надежду.

Через час он пришел с широкой улыбкой на лице, 75 центами и только одной непроданной тыквой. Он сказал, что миссис Гринспэн назвала его «предпри имчивым молодым человеком», а что это значит?»

«Джейсон сказал мне, что хочет быть полицей ским, пожарным, рыбаком и космонавтом. Я не стала ему ничего предсказывать относительно его судьбы».

«Я стараюсь держаться подальше от детских драк. Я говорю ребятам, что уверена: они могут сами во всем разобраться. В большинстве случаев они так и поступают».

А эти несколько рассказов были вручены нам в са мом конце семинара.

«…Мои друзья всегда отмечали во мне мою са мостоятельность. Я один из пяти детей, чей отец работал шесть-семь дней в неделю, в зависимости от того, как шла его розничная торговля. Я второй по старшинству ребенок и стал самостоятельным и уве ренным в себе, потому что у меня не было другого выбора. Моя мама просто не могла все делать за пятерых детей, и она очень страдала, если не могла нас научить делать что-то самостоятельно.

Однако у меня двойственные чувства относи тельно моих детских воспоминаний. Я гордился тем, что не бегал к маме или папе за помощью со своими проблемами, страхами или потребностями, как дела ли мои друзья. С другой стороны, я бы хотел, чтобы это было и мое решение, хочу ли я доверять родите лям и хочу ли я принимать помощь от них. (Я знал, что мою

просьбу отклонят из-за отсутствия времени или чего-нибудь еще… Поэтому я перестал просить и делал все сам.)

Дети всегда хотят вырасти, но все же они долж ны быть детьми, должны взрослеть постепенно.

Я горжусь маминым умением и способностью учить нас нашим ежедневным делам, но мне кажется, что у меня должно было оставаться право выбора пойти к своим родителям, когда я нуждался в них».

* * *

«Кирку нужно столько всего делать, когда он при ходит из школы, что он не делает ничего, пока я не начну к нему приставать с этим. Наконец я решила написать ему записку:

«Дорогой Кирк,

мы с папой очень несчастливы из-за того, что по следнее время нам приходится биться с тобой за то, чтобы ты делал все необходимое.

Сколько тебе понадобится времени, чтобы при думать позитивный план, как справляться со всеми своими делами? Двадцать четыре часа? Больше? Мы бы хотели получить от тебя план, который, по твоему мнению, будет работать, в письменном виде к концу этой недели. Он должен учитывать соответствующее время для:

— движений руками 10 минут три раза в неделю

(он сломал руку и не делал упражнения, которые врач предписал ему);

— прогулки с собакой;

— домашнего задания;

— упражнений;

— развлечений и игр.

С любовью, мама».

В четверг вечером он принес нам составленное расписание и в значительной степени придерживал ся его в дальнейшем».

* * *

«Пол очень беспокоился по поводу своих оценок.

Мы много дней получали от него сигналы, прежде чем это случилось. Он говорил:

— У меня не будет такой хорошей оценки по ма тематике… Я видел свою оценку в журнале мисте ра Д. случайно.

Вечером после ужина я сказал:

— Пол, подойди, давай посмотрим в твой табель успеваемости.

Он подошел, отведя глаза в сторону, потому что был очень встревожен, но все же сел ко мне на ко лени. Он предупредил:

— Папа, тебе это не понравится.

Я. Ну, давай посмотрим, Пол. Вот твой табель успеваемости. Как он тебе?

Пол. Подожди, ты еще не видел математику.

Я. Сейчас я смотрю не на математику. Давай нач нем сверху. У тебя четверка по чтению.

Пол. Да, с чтением все в порядке.

Я. И я вижу четверку по чистописанию, а у тебя было много проблем с этим. Так что в этом у тебя прогресс… И у тебя пятерка по орфографии! Об этом ты тоже беспокоился… Этот табель успеваемости меня радует… По английскому тройка.

Пол. Мне надо лучше заниматься английским.

Я. Это удовлетворительно.

Пол. Да, мне надо лучше учиться.

Я. Так, теперь математика. Здесь я вижу двойку.

Пол. Я знал, что ты разозлишься!

Я. Значит, у тебя проблемы с этим предметом.

Пол. Да, я собираюсь лучше заниматься мате матикой.

Я. Как ты собираешься ею заниматься?

Пол. Ну, я буду больше сидеть над ней.

Я. Как?

П о л *(длинная пауза).* Я буду больше сидеть над ней и буду делать все домашние задания… И я буду заканчивать контрольные в школе.

Я. Похоже, ты ставишь себе цели. Давай возьмем листок бумаги и запишем их.

Пол принес бумагу и карандаш, и мы перечис лили все предметы, поставив напротив них оценки.

В другой же колонке Пол писал оценки, которые хо тел бы получить в следующем табеле.

Самое удивительное, что я думал, он захочет нацелиться на математику и исправить только ее, но он решил исправить еще и английский, общество-

знание и естествознание. Когда он дошел до мате матики, он сказал, что собирается ее улучшить с двой ки до пятерки.

Я. Пол, это будет скачок. Ты думаешь, ты смо жешь это сделать?

П о л. О да, я действительно собираюсь порабо тать над математикой.

В конце табеля успеваемости есть место для ком ментария родителя и подписи. Я написал: «Я обсу дил с Полом его успеваемость, и он решил поставить перед собой новые цели. Он собирается больше за ниматься, особенно математикой». Затем я подписал это и попросил Пола тоже расписаться.

Листочек с целями был наклеен на дверь его комнаты, чтобы

он мог обращаться к нему. Три по следующих дня он приходил с пятерками за кон трольные по математике! Я просто поверить не мог.

Я сказал ему:

— Пол, когда ты чего-то очень хочешь, тебя ни что не остановит!»

* * *

«Я воспитывался в очень строгой семье. С само го детства мне говорили, что мне делать и когда делать. Если я спрашивал: «Почему?» — мой отец от вечал: «Потому что я так сказал». Вскоре я научился не задавать вопросов.

Когда у меня появился свой собственный сын, я был уверен только в одном. Я не хотел воспитывать его так же, но не знал, что делать. Семинар по само стоятельности очень помог мне. Вот что произошло дальше, это прояснит, что я имею в виду.

Когда я стал отцом-одиночкой, я стал замечать вещи, которые не замечал до этого. Оказалось, что

Робби постоянно наедается печеньями, поэтому я спрятал коробку с печеньями и только иногда доста вал ее. В день после нашего последнего семинара я пришел домой с коробкой печений и поставил их на стол. Я сказал:

— Робби, я больше не собираюсь исполнять роль полицейского в отношении печений. Это единствен ная коробка печений, которую я покупаю на этой не деле. Ты можешь решить: либо ты съедаешь ее всю зараз, либо растягиваешь на неделю. Все зависит от тебя.

Так и было. Мне больше никогда не приходилось ему что-то говорить об этом. Дело кончилось тем, что он съедал два печенья в день и три в выходные.

Раньше я каждый вечер сидел с ним и помогал делать домашнее задание, все обычно заканчива лось криками. Как-то вечером я пошел в гостиную и начал читать газету. Робби сказал мне:

— Папа, когда ты будешь помогать мне?

На что я ответил:

— Я уверен, что раз ты тратишь на это время, ты можешь додуматься сам.

Когда я в тот вечер укладывал его спать, он при знался мне:

— Я сделал все домашнее задание сам. Я люблю тебя, папа.

Следующим вечером он сказал мне, что хочет о чем-то поговорить со мной. Я спросил:

— Что такое?

— С этого дня, папа, я хочу быть самостоятель ным. Ладно?

— Ладно.

Позже я сказал ему:

— Спокойной ночи, Робби. Надевай пижаму и про верь, почистил ли ты зубы.

— Я знаю, папа, — ответил он. — Я теперь само стоятельный!

Часть 5. Как правильно хвалить

Глава 1. Разные возможности

Жили два мальчика, Брюс и Дэвид. У обоих были мамы, которые очень сильно их любили.

День каждого из мальчиков начинался по-разно му. Первое, что Брюс слышал, проснувшись поутру, было:

— Вставай сейчас же, Брюс! Опять в школу опо здаешь.

Брюс вставал, надевал все, кроме ботинок, и шел завтракать. Мама говорила ему:

— Где твои ботинки? Ты собираешься идти в шко лу босиком? И посмотри, что ты надел на себя! Си ний свитер с зеленой рубашкой выглядит ужасно…

Брюс, дорогой, что ты сделал со своими брюками?

Они рваные. После завтрака переодень их. Ни один мой ребенок не пойдет в школу в рваных штанах!

Теперь смотри, как ты сок наливаешь. Не разлей его, как ты обычно это делаешь!

Брюс все-таки разливал каждый раз.

Его мама выходила из себя.

— Я не знаю, что с тобой делать, — говорила она, вытирая стол.

Брюс что-то бормотал себе под нос.

— Что ты сказал? — спрашивала она. — Опять ты что-то бормочешь.

Брюс заканчивал завтрак в молчании. Затем переодевал брюки, надевал ботинки, клал в рюкзак учебники и выходил в школу. Мама кричала ему вдогонку:

— Брюс, ты забыл свой завтрак! Если бы твоя го лова не сидела прочно у тебя на плечах, то, клянусь, ты и ее забыл бы.

Брюс брал свой завтрак, и, когда он снова на правлялся к двери, мама напоминала ему:

— Теперь веди себя хорошо в школе.

Дэвид жил через дорогу. Первое, что он слышал утром, было:

— Семь часов, Дэвид. Ты хочешь встать прямо сейчас или полежишь еще пять минут?

Дэвид ворочался и зевал.

— Еще пять минут, — бормотал он.

Позже он приходил к завтраку, одетый, но без ботинок. Мама говорила ему:

— Здорово, ты уже оделся. Все, что тебе оста лось надеть, это твои ботинки! Ох, у тебя штаны по рвались по шву. Похоже, вся сторона может располз тись. Зашить их на тебе, пока ты стоишь, или лучше переоденешься?

Дэвид после некоторых раздумий говорил:

— Переоденусь после завтрака.

Затем он садился за стол и наливал себе сок.

Ну и разливал немного.

— Тряпка в раковине, — говорила мама через плечо, продолжая готовить ему завтрак. Дэвид брал тряпку и вытирал сок. Они разговаривали немного, пока Дэвид ел свой завтрак. Поев, он надевал новые брюки, ботинки, клал учебники в рюкзак и уходил в школу, забыв про завтрак.

Мама кричала ему вслед:

— Дэвид, твой завтрак!

Он бежал за ним и затем благодарил ее. Протя гивая его, она говорила:

— До скорого!

У Брюса и Дэвида был один учитель. Как-то раз он сказал классу:

— Дети, как вы уже знаете, на следующей неделе мы ставим спектакль ко Дню Колумба. Нужен добро волец, который нарисует яркую хорошую афишу у нас над дверью в класс. Нам также нужен добро волец, который будет разливать лимонад и обслу живать наших гостей после спектакля. И наконец, нам нужен доброволец, который пойдет в параллель ные классы и произнесет короткую речь, приглашая всех на наш спектакль. Он скажет им день, время и место.

Некоторые ученики сразу же подняли руки, кто-

то очень робко, а кто-то вообще не поднял.

Здесь наша история заканчивается. Вот все, что мы знаем. О том, что случилось дальше, мы можем только гадать. Тем не менее она дала нам пищу для размыш лений. Теперь уделите время этим вопросам и ответьте на них для себя.

1. Захочет ли Дэвид поднять руку и вызваться добро вольцем?

2. А Брюс?

3. Какая связь между тем, как дети воспринимают себя, и их готовностью взяться за сложное дело с рис ком провалиться?

4. Какая связь между тем, как дети относятся к себе, и целями, которые они ставят себе?

Теперь, когда вы подумали об этом, я поделюсь с вами моим мнением. Допустим, есть дети, которые могут отмахнуться от унижения дома и справиться с трудностями внешнего мира. И допустим, есть дети, к которым дома относятся со вниманием, но они все еще сомневаются в своих способностях и избегают трудностей. Однако кажется логичным, что дети, вы росшие в семьях, которые ценили все самое лучшее в них, будут скорее всего лучше о себе думать, с большей охотой преодолевать

трудности жизни и ставить перед собой более высокие цели, чем те, в которых не ценили этого.

Как написал Натаниэль Брэнден в своей книге

«Психология самооценки»: «Для человека нет более важного суждения, более значащего фактора в его пси хологическом развитии и мотивации, чем оценка, ко торую он выносит себе сам… Характер этой самооценки глубоко влияет на мыслительный процесс человека, его чувства, желания, шкалу ценностей и цели. Это единственный самый важный ключ к его поведению».

Если самооценка ребенка так важна, тогда что мы, как родители, можем сделать, чтобы повысить ее? Конечно, все принципы и навыки, о которых мы уже говорили, могут помочь ребенку чувствовать себя ценной лич ностью. Каждый раз, как мы проявляем уважение к его чувствам, каждый раз, как мы дарим ему шанс сделать выбор или даем ему возможность решить его проблемы, в нем растут уверенность в своих силах и самоуважение.

Как еще мы можем помочь ребенку создать пози тивный и реалистичный образ самого себя? Несомнен но, похвала частично решит этот вопрос. Но похвала — это очень непростое дело. Иногда, сказанная из самых лучших побуждений, она может привести к неожидан ной реакции.

Убедитесь сами, так ли это. В следующем упраж нении вы найдете описание четырех разных гипотетических ситуаций, в которых кто-нибудь хвалит вас.

Пожалуйста, прочитайте каждую ситуацию и напишите вашу реакцию на полученную похвалу.

Ситуация 1. К вам на обед заявляется нежданный гость. Вы готовите куриный суп-пюре из пакетика, добавляете туда остатки остававшейся у вас курицы и подаете вместе с рисом быстрого приготовления. Ваш гость говорит:

— Ты отличный повар!

Ваша внутренняя реакция:

Ситуация 2. Вы только что сняли свитер и джинсы и переоделись в новый костюм, чтобы пойти на важную встречу.

Ваша знакомая подходит к вам, оглядывает вас и го ворит вам:

— Вы всегда так красиво одеваетесь!

Ваша внутренняя реакция:

Ситуация 3. Вы ходите на курсы. После оживленной дискуссии, в которой вы принимали участие, к вам под ходит один из слушателей и говорит:

— У вас блестящий ум!

Ваша внутренняя реакция:

Ситуация 4. Вы только начали учиться игре в теннис, но как бы вы ни старались, у вас все еще не получаются подачи. Мяч постоянно или попадает в сетку, или выле тает за пределы корта. Сегодня вы играли с новым парт нером, и ваша первая подача попала туда, куда вы и хо тели.

Ваш партнер вам говорит:

— О, отличная подача!

Ваша внутренняя реакция:

Вы, возможно, открыли для себя некоторые пробле мы, связанные с похвалой. Кроме приятных чувств она может вызвать и другую реакцию.

Она может заставить вас сомневаться в том, кто хва лит. («Если она думает, что я хороший повар, она либо врет, либо понятия не имеет о вкусной еде».) Похвала может привести к немедленному опровер жению. («Всегда красиво одета! Вы бы видели меня час назад!»)

Похвала может предвещать неприятности. («Но как я буду выглядеть на следующем собрании?»)

Похвала может заставить вас сосредоточиться на своих недостатках. («Блестящий ум? Вы шутите? Я все еще не умею складывать цифры в столбик».) Похвала может породить тревогу или помешать вашей активности. («Я никогда больше не смогу так же ударить по мячу. Теперь я действительно пережи ваю».)

Похвала может также восприниматься как манипу ляция. («Что этому человеку надо от меня?») Я помню мои собственные расстроенные чувства, когда я попыталась похвалить своих детей. Они пришли ко мне с рисунком и спросили:

— Хороший?

Я им ответила:

— Какой красивый рисунок!

Тогда они опять спросили:

— Но он *хороший?*

Я ответила:

— Хороший? Я же сказала, красивый… фантастиче ский!

— Тебе он не нравится.

Чем более расточительно я их хвалила, тем хуже вы ходило. Я никогда не понимала их реакций.

После первых нескольких семинаров с доктором Ги-

ноттом я начала осознавать, почему мои дети отвергали похвалы. Он научил меня тому, что такие оценочные слова, как хороший, красивый и фантастический, за ставляли моих детей чувствовать себя неловко, как вы уже, наверное, ощутили на себе, выполняя упражнение.

Но самое главное, он научил меня тому, что полезная похвала состоит из двух частей.

1. Взрослый с уважением описывает, что он видит или чувствует.

2. Ребенок, услышав описание, способен сам себя похвалить.

Я помню, как первый раз пыталась применить эту теорию на практике. Мой четырехлетний ребенок при шел из детского сада, подсунул мне под нос свои кара кули и спросил:

— Это хорошо?

Моя первая автоматическая реакция была:

— Очень хорошо.

Но потом я вспомнила, что должна описать. Я стала размышлять над тем, как описать каракули.

Я сказала:

— Я вижу, ты нарисовал тут кружок, кружок и еще кружок, потом завитки, завитки, завитки, завитки…

точку, точку, точку, точку и черточку, черточку, черточ ку, черточку!

— Да! — он с энтузиазмом кивнул головой.

Тогда я спросила:

— Как тебе удалось додуматься до такого?

Он немного подумал и ответил:

— Потому что я художник.

Я подумала: «Какой удивительный процесс. Взрос лый описывает, а ребенок действительно хвалит себя».

Далее вы найдете больше примеров того, как рабо тает описательная похвала.

Ты убралась в комнате. Какая хорошая девочка.
Я не такая уж и хорошая. Я запихала некоторые игрушки под кровать.
Я вижу, тут было проделано много работы. Все кубики снова стоят на полке. Каждый диск лежит в своей коробке, а все шарики собраны.
В эту комнату приятно входить.
Я знаю, как убираться, когда хочу.
Шарф, который ты мне связал, очень красивый. Он очень милый.
Интересно, ему действительно нравится?
Посмотри на этот сочный красный цвет и эту тонкую бахрому. А на эти полоски и петли!
И какой он широкий. Этот шарф действительно согреет меня в холодную погоду.
Ему нравится.
Это чудесно. Ты написал хорошее стихотворение.
Действительно ли она так думает?
Я очень тронута твоим стихотворением про орла.
Мне особенно нравится строчка «Он бьет гигантскими крылами».
Я могу писать хорошие стихи. Завтра еще одно напишу.

ОПИСАТЕЛЬНАЯ ПОХВАЛА
Вместо оценки опишите, что вы видите или чувствуете

Я должна признаться, что вначале с сомнением от неслась к

этому новому методу похвалы. Даже несмотря на то, что первый раз он сработал, одна мысль о том, чтобы перейти к описательному типу похвалы, раздра жала меня. Почему я должна отказаться от слов «пре красно, замечательно, колоссально», которые естествен ным образом приходят мне в голову, и искать другой способ выразить мой искренний восторг?

Но я все равно пробовала, сначала по велению дол га, а через некоторое время я заметила, что дети дей ствительно начали сами себя хвалить. Например: Я (*вместо «Джилл, это потрясающе!»)*. Ты реши ла, что покупать на распродаже банки кукурузы по три за один доллар дороже, чем банки тех фирм, которые на распродаже не представлены. Я впечат лена.

Д ж и л л *(ухмыльнувшись)*. У меня все-таки есть мозги.

Я *{вместо «Энди, ты молодец»)*. Ты принял слож ное сообщение от миссис Веккио. Ты так подробно все описал, что я теперь точно знаю, почему встречу отложили, кому звонить и что говорить.

Э н д и. Да, на меня можно положиться.

Да, сомнений не оставалось. Дети стали больше осознавать и ценить свои сильные стороны. Даже это одно побудило меня и дальше прикладывать усилия в данном направлении. Настоящие усилия, потому что сказать «замечательно» о чем-то гораздо проще, чем действительно посмотреть на это, ощутить что-то внут ри и подробно описать.

В следующем упражнении у вас будет шанс приме нить на практике описательную похвалу. Читая каждую ситуацию, уделите время тому, чтобы представить мыс ленно, что именно сделал ваш ребенок. Затем в деталях опишите, что вы видите или ощущаете.

Ситуация 1. Ваш маленький ребенок только что пер вый раз сам оделся. Он стоит перед вами, надеясь, что вы заметите.

Обычная похвала:

Похвала, описывающая, что вы видите или чувст вуете:

Что ребенок может сказать себе?

Ситуация 2. Вас пригласили на школьный спектакль, в котором играет ваш ребенок. Он или она играет роль короля, королевы или ведьмы (выберите сами). После представления ваш ребенок подбегает к вам и спраши вает: «Ну, как я сыграл?»

Обычная похвала:

Похвала, описывающая, что вы видите или чувст вуете:

Что ребенок может сказать себе?

Ситуация 3. Вы заметили, что ваш ребенок посте пенно стал лучше учиться. На листочках с сочинением он стал делать поля. Он учит словарные слова. Про шлый доклад он подготовил даже

на день раньше, чем нужно.

Обычная похвала:

Похвала, описывающая, что вы видите или чувст вуете:

Что ребенок может сказать себе?

Ситуация 4. Вы заболели и несколько дней лежите в кровати. Ваша дочка нарисовала вам открытку с поже ланием скорейшего выздоровления, украсив ее шарика ми и сердечками. Она протягивает ее вам и ждет вашей реакции.

Обычная похвала:

Похвала, описывающая, что вы видите или чувст вуете:

Что ребенок может сказать себе?

Проделав это упражнение, вы, возможно, теперь яснее себе представляете, как дети воспринимают оце ночную похвалу:

«Ты хороший мальчик».

«Ты великолепный актер».

«Ты постепенно становишься отличником».

«Ты такой вдумчивый».

Вам, возможно, также стало ясно, как они чувству ют себя, когда слышат похвалу, описывающую их до стижение:

«Я вижу, ты правильно надел рубашку, застегнул молнию на штанах, натянул сочетающиеся носки и застегнул пряжки на ботинках. Как много всего ты сделал!»

«Ты была такой величественной королевой! Ты стояла такая высокая, прямая, а когда ты произнесла свой длинный монолог, твой голос было слышно во всех концах зрительного зала».

«Мне кажется, в последние дни ты стал прикла дывать дополнительные усилия к учебе. Я заметила, что у сочинений появились поля. Доклады ты стал делать раньше срока и придумал, как запоминать словарные слова самостоятельно».

«Мне очень нравятся эти желтые шарики и крас ные сердечки. Они мне поднимают настроение. Я уже чувствую себя лучше, даже когда просто смотрю на них».

Есть другой способ хвалить, также используя опи сание. К обычному описанию мы добавляем одно-два слова, которые подводят итог похвальному поведению ребенка.

Ты сказал, что будешь дома в пять часов, а сейчас ровно пять. Вот что я называю пунктуальностью!
Ты заметила, что растения высохли, и полила их. Вот что значит проявить инициативу!

подводим итог словом

2.

3.

Чтобы попрактиковаться, закончите предложение, вставьте недостающее слово или два

Некоторые возможные варианты выполнения этого задания:

Рисунок 1. «Решительности», «силы воли» или «са мообладания».

Рисунок 2. «Гибким», «находчивым» или «способ ным к адаптации».

Рисунок 3. «Дружба», «верность» или «мужество».

В этом списке слов нет ничего строго предназна ченного для конкретных целей. Нет правильных или ошибочных ответов. Суть в том, чтобы найти такое слово, которое скажет вашему ребенку что-то такое, чего он не знал о себе раньше, даст ему новую словес ную характеристику.

Что лично мне нравится в таком типе похвалы, так это логика «делаешь, значит, способен». Нужно дей ствительно смотреть, слушать, замечать и затем вслух говорить, что вы видите и что вы

ощущаете.

Один человек однажды поинтересовался, как такой простой процесс может так глубоко воздействовать на ребенка. И тем не менее день за днем из наших описа ний дети узнают о своих сильных сторонах. Ребенок открывает для себя, что он может дикий беспорядок превратить в чистую и убранную комнату; что он может подарить что-то полезное и приятное; что он может держать внимание зрительного зала; что он может на писать трогательное стихотворение; что он способен быть пунктуальным, продемонстрировать силу воли, инициативность или находчивость. Все это попадает в его эмоциональное хранилище и не может быть отнято у него. Вы можете отобрать у него «хорошего маль чика», назвав «плохим мальчиком» на следующий день.

Но вы никогда не сможете отнять у него тот момент, 8 Как говорить, чтобы дети слушали когда он порадовал свою маму открыткой с пожеланием выздоровления, или момент, когда он уделил занятиям много времени и добился результата, даже несмотря на то, что очень устал.

Такие моменты, когда родители одобряют все самое лучшее в детях, становятся критериями жизни, к кото рым дети могут вернуться в периоды сомнений или упадка духа. В прошлом ребенок сделал что-то, чем он может гордиться. Это внутри его, и он может снова это совершить.

ЗАДАНИЕ

1. Качества, которые мне нравятся в моем ребенке: 2. То, что он совершил недавно, а я, хотя и оценил это, ничего не сказал:

3. Как я мог бы выразить свою положительную оценку, используя навыки описательной похвалы: 4. Прочитайте главу 2 этой части.

ПАМЯТКА

Похвала и самооценка

Вместо оценки опишите

1. Опишите, что вы видите:

«Я вижу чистый пол, ровно застеленную кровать и книги, аккуратно выставленные в ряд на полке»,

2. Опишите, что вы чувствуете:

«Так приятно входить в эту комнату!»

3. Подытожьте похвальное поведение ре бенка каким-нибудь словом:

«Ты разобрал свои карандаши, мелки и руч ки и разложил их по коробкам. Вот что я на зываю организацией!»

Глава 2. Комментарии, вопросы и истории родителей

Мы часто замечали, что родители в наших группах с восторгом говорили о том, что недавно сделал один из их детей.

«Донни уже три дня сам заводит будильник и встает утром. Я так рада, что мне больше не надо этим зани маться».

«Недавно Лиза позвонила домой, когда знала, что опаздывает. Словами не описать, как это много значит для меня!»

Когда мы спрашивали этих родителей, знают ли их дети об их чувствах, они только хлопали глазами.

Такое ощущение, что полезная похвала не так легко дается. Многие из нас с готовностью критикуют, но не охотно хвалят. Как родители, мы должны взять ответ ственность на себя и изменить этот порядок. Само оценка наших детей слишком важна, чтобы мы могли положиться на волю случая или доверить это дело чу жим людям. Вы, может быть, сами замечали, что внеш ний мир не так уж щедр на похвалы. Когда последний раз другой водитель говорил вам: «Спасибо, что заняли только одно парковочное место. Теперь есть место и для моей машины»? Наши попытки сотрудничать с людьми воспринимаются как должное. Один промах — и пори цание тут как тут.

Давайте дома мы будем другими. Давайте поймем, что кроме еды, крова и одежды у нас есть и другие обязательства перед детьми — например, одобрение их

«правильности». Мир будет громко и часто говорить им, в чем они не правы. Наша же задача — показывать, что в них правильного.

Некоторые предостережения относительно похвалы

1. Убедитесь, что ваша похвала соответствует возрас ту ребенка и его способностям,

Когда совсем маленькому ребенку говорят: «Я вижу, ты сам чистишь зубы каждый день», он ощущает гор дость за свое достижение. А если же вы говорите то же самое подростку, он может воспринять это как оскорб ление.

2. Избегайте похвалы, которая намекает на слабости и неудачи в прошлом.

«Ну наконец-то ты сыграла это музыкальное произ ведение так, как надо!»

«Ты так хорошо выглядишь сегодня. Что ты сделала с собой?»

«Не думала, что ты пройдешь этот курс, но ты про шел!»

Всегда можно так сформулировать похвалу, чтобы выделить

сегодняшнюю сильную сторону ребенка:

«Мне действительно нравится, как ты придержива ешься устойчивого равномерного ритма в этом музы кальном произведении».

«Приятно смотреть на тебя».

«Я знаю, что ты немало потрудился, чтобы пройти этот курс».

3. Убедитесь, что ваш чрезмерный энтузиазм пере секается с желанием ребенка достичь чего-то самостоя тельно.

Иногда постоянный родительский ажиотаж или глу бокое удовольствие от занятий ребенка могут воспри ниматься как давление. Ребенок, который ежедневно слышит: «Ты такой одаренный пианист! Тебе надо играть в Карнеги-холл», может думать про себя: «Им это нужно больше, чем мне».

4. Приготовьтесь к повторению действия, когда вы описываете, что ребенок делает хорошо.

Если вы не хотите, чтобы он подул в свисток еще пять раз, тогда воздержитесь **от** того, чтобы говорить ему: «Ты, конечно, знаешь, как достичь с помощью это го свистка сильного шума!» Если вы не хотите, чтобы он залез на самый верх лесенки на детской площадке, не говорите ему: «Ты действительно знаешь, как использо вать свои мышцы для лазанья». Нет никакого сомне ния, похвала призывает к повторению и проявлению усилий. Это очень сильная вещь. Используйте ее изби рательно.

В о п р о с ы

1. Я пытаюсь научиться правильно хвалить, но иногда у меня проскальзывают слова «великолепно» и «фанта стика». Что делать?

Пожалуйста, позвольте себе первоначальную реак цию. Если вы искренне испытываете восторг и ловите себя на том, что говорите «Великолепно!», ребенок услышит энтузиазм в вашем голосе и воспримет это как выражение ваших чувств. Однако вы всегда можете расширить вашу первоначальную реакцию описанием, которое поможет ребенку узнать о степени вашего одобрения: «Вот как это было. Устав за день работы, я пришла домой и обнаружила, что весь двор подчищен граблями, мешки с листьями завязаны и стоят у фасада.

Я получила такой подарок!»

Небольшим особым описанием вы дополнили свое «великолепно».

2. Как хвалить ребенка, который наконец сделал то, что и должен был сделать с самого начала?

«Мой старший сын ведет себя так несносно, когда мы с семьей отправляемся на прогулку, что мы все чув ствуем себя

несчастными. На прошлой неделе он вел себя чудесно. Я не хотела говорить ему, что он молодец или что он «наконец ведет себя как человек», и все-таки мне хотелось похвалить его за поведение. Как я могла это сделать, чтобы не унизить его?»

Вы можете всегда ощущать себя в безопасности, когда описываете ребенку ваши чувства. Вы можете сказать ему: «Я получила особенное удовольствие от сегодняшней прогулки».

Он знает почему.

3. **Хорошо ли хвалить ребенка фразой «Я горжусь тобой»?**

Представьте, что вы готовились к сложному и важ ному тесту целую неделю. Когда вы получили оценки, то обнаружили, что не только прошли его, но и выпол нили его очень хорошо. Когда вы позвонили подруге сообщить хорошие новости, она сказала: «Я так горжусь тобой!»

Какова ваша реакция? Мы подозреваем, так или иначе вы почувствуете, что акцент сместился с вашего достижения на ее гордость. Скорее всего вы услышите что-нибудь вроде: «Какой успех! Ты должна так гор диться собой!»

4. На прошлой неделе, когда мой сын выиграл сорев нования по плаванью, я сказал ему: «Я не удивлен. Я знал, что ты справишься с самого начала». Он странно посмот рел на меня. Я подумал, что укрепляю его уверенность.

Я сделал что-то не так?

Когда родитель говорит: «Я знал с самого начала, что ты можешь», он скорее отдает должное своему соб ственному всезнанию, чем достижению своего ребенка.

Ребенок может даже подумать: «Как мой отец мог знать, что я выиграю? Я же не знал».

Гораздо полезнее описать ребенку *его* успехи: «Эта награда символизирует месяцы тренировок и огромную решительность!»

5. Мой сын часто получает похвалы от меня, но тем не менее он до сих пор ужасно боится неудач. Он полностью теряет присутствие духа, если он что-то пробует и делает не так. Можно чем-нибудь ему помочь в такой ситуации?

Вот несколько способов, которые могут помочь ре бенку.

1. *Когда он расстроен, не пытайтесь уменьшить его горе* («Тут нечему расстраиваться»). Вместо этого ска жите, что, по вашему мнению, он может испытывать.

«Это может быть очень досадно — так долго рабо тать над проектом и не получить желаемого результата!»

Когда его разочарование принято, ребенок старает ся внутренне расслабиться.

2. *Было бы хорошо, если бы родители принимали ошиб ки ребенка и воспринимали их как важную часть обучаю щего*

процесса.

Можно даже указать на то, что ошибка явилась от крытием. Она может сказать вам что-то, о чем вы нико гда раньше не знали:

«Ты узнал, что яйцо всмятку становится твердым, даже если просто полежит в горячей воде».

3. *Также было бы хорошо, если бы родители принимали свои собственные ошибки.*

Когда родители «набрасываются» на самих себя

(«Я опять забыла свой ключ. Да что со мной такое? Надо же было сделать такую глупость! Как я могла оказаться такой дурой? Я никогда не буду умнее»), дети делают вывод, что так и надо к себе относиться, когда *они* со вершают ошибку.

Давайте вместо этого предоставим им более чело вечный и направленный на решение проблемы образец.

Если мы делаем что-то, чего лучше было не делать, да вайте используем это в качестве возможности, чтобы громко сказать себе: «О черт, лучше бы я не забывала этот ключ… Это уже второй раз… Что можно сделать, чтобы не повторить это снова… Знаю, мне надо сделать второй ключ и держать его в потайном месте».

Относясь к себе с добротой, мы учим наших детей быть добрыми к себе.

Когда родители хвалят

Как-то раз часть родителей разговорилась на тему того, что было легко принимать хорошее поведение ребенка как должное и сколько нужно прикладывать усилий, чтобы делать одобрительные замечания. Они решили поставить перед собой задачу активно искать и комментировать положительные стороны в своих де тях, вместо того чтобы упускать их из виду. Одна мама придумала следующий список вещей, которые она рань ше не стала бы отмечать в своем пятилетнем сыне:

«На прошлой неделе Пол выучил слово «испаре ние» и его значение.

Он с нежностью играл с семимесячным ребен ком.

Он дал мне уединиться и оставил меня в покое, после того как я объяснила ему, что мне это нужно».

Другая мама рассказала нам:

«Вчера Джошуа (ему 3 года и 9 месяцев) хотел, чтобы я почитала ему сказки, когда мы собирались выходить из дома. Когда я ему сказала, что у меня нет времени читать, потому что нам надо выходить, он уточнил:

— Я не имел в виду читать мне до ухода, я хотел, чтобы ты почитала после прихода домой.

Я ответила ему:

— Джошуа, ты действительно знаешь разницу между до и

после!

Джошуа гордо кивнул:

— Ага! — Потом подумал немного и сказал: —

И я знаю, когда хочу печенье. Перед обедом!»

Вот другой пример, рассказанный отцом, который решил придавать значимость достоинствам своей семи летней дочери. Как-то утром он сказал ей:

«Я вижу девочку, которая может сама встать утром, съесть завтрак, умыться, одеться и собраться к школе вовремя. Вот что я называю самостоятель ностью!»

Спустя несколько дней, почистив зубы, она подо звала своего отца и показала на свой рот:

— Вот, что я называю чистыми зубами! — сказа ла она».

Некоторые родители также начали замечать, как час то похвала побуждает детей быть более послушными, больше трудиться. Вот их примеры:

«Мы с мужем хотели поспать подольше в воскре сенье утром, и наши двое детей не заходили к нам, чтобы разбудить нас, как они обычно делают. Когда я проснулась, я пошла к ним и сказала:

— Бринн (ей шесть), тебе, наверное, было очень сложно не мешать маме и папе. Для этого требуется большая сила воли!

Бринн ответила мне:

— Я знаю, что такое сила воли! Это значит, ты хочешь разбудить маму и папу, но знаешь, что не на до. Поэтому не будишь. Теперь я собираюсь накрыть на стол и приготовить завтрак.

Она так и сделала».

* * *

«Майкл позвал меня к себе в комнату, чтобы по казать, что он первый раз застелил постель. Он под прыгивал от возбуждения. У меня не хватило духу сказать ему, что покрывало не накрывает подушек и свисает на пол с одной стороны, а с другой сторо ны оно короткое. Вместо этого я воскликнула:

— Ого, тебе удалось накрыть покрывалом боль шую часть кровати!

На следующее утро он снова позвал меня к себе и сказал:

— Смотри, я смог накрыть еще и подушки. И да же по краям ровно!

Я была удивлена. Я всегда думала, что ребенок может что-то сделать лучше, если ты ему указыва ешь на то, что он сделал плохо. Но из-за того, что я сказала Майклу, что он сделал правильно, он захо тел сделать еще лучше».

* * *

«Меня беспокоило, что Хэнс никогда не проявля ет

инициативу относительно какой-либо работы по дому. К его девяти годам мне показалось, что ему пора становится более ответственным.

Во вторник вечером я попросила его накрыть на стол. Обычно его нужно постоянно подталкивать, чтобы он довел дело до конца, но на этот раз напо минаний не потребовалось. Я сказала своему мужу в пределах слышимости Хэнса:

— Фрэнк, ты видел, что сделал Хэнс? Он достал подставки под тарелки, посуду, салатницу, салфетки, столовые приборы и даже не забыл о твоем пиве!

Для этого действительно нужна высокая доля ответ ственности.

Не было никакой видимой реакции Хэнса. Позже, когда я поднималась к младшему сыну, чтобы уло жить его спать, я попросила Хэнса подняться к себе через пятнадцать минут. Он сказал: «Ладно».

Через пятнадцать минут он был у себя и уже в кровати. Я сказала ему:

— Я попросила тебя подняться и лечь в кровать через пятнадцать минут, и вот ты здесь, точно в срок.

Вот что называется — человек слова.

Хэнс улыбнулся.

На следующий день Хэнс пришел на кухню перед ужином и сказал:

— Мам, я пришел накрыть на стол.

Я была просто сражена:

— Ты пришел раньше, чем я позвала тебя. Я по-настоящему ценю это!

С тех пор я стала замечать отдельные случаи, свидетельствующие об изменении. Однажды утром он застелил кровать, когда я даже не просила его, в другой раз он сам оделся перед завтраком. Кажет ся, что чем больше хорошего я в нем находила, тем легче ему было это хорошее проявлять».

* * *

«Раньше я воспитывала ребенка с помощью системы вознаграждений. Когда бы я ни беспокои лась, что Мелисса будет плохо себя вести, я ей говорила:

— Если будешь хорошей девочкой, я тебе куплю мороженое или новую игрушку, любую.

Мелисса вела себя хорошо некоторое время, но в следующий раз мне приходилось обещать ей уже другую награду.

Недавно я перестала говорить: «Если будешь хо рошей девочкой, я…» Вместо этого я начала гово рить: «Мелисса, было бы хорошо, если бы ты…» Ко гда же она делает что-то полезное, я

стараюсь это описывать ей.

Например, в прошлые выходные я сказала ей, что было бы хорошо, если бы она дала своим ба бушке и дедушке почувствовать себя желанными гостями. Когда они пришли в воскресенье, она пре красно себя вела с ними. После того как они ушли, я сказала ей:

— Мелисса, ты сделала бабушку с дедушкой та кими счастливыми. Ты шутила с ними, предложила им свои конфеты и показала им коллекцию фантиков от жвачек. Вот что я называю гостеприимностью!

Мелисса вся зарумянилась.

Со старым способом она чувствовала себя хоро шей только на какое-то время, когда получала награ ду. С новым способом она считает себя хорошим человеком».

Часто детям нужна похвала в тот момент, когда мы меньше всего настроены дать ее, если они не делают что-то особенно хорошо. В следующих двух примерах вы увидите родителей, оказавшихся в затрудненных об стоятельствах.

«В прошлом году (в третьем классе) у Лизы было очень плохо с чистописанием. Учительница говори ла мне об этом. Я почувствовала себя так, как будто это меня критикуют. Я начала каждый вечер указы вать Лизе на то, как она неряшливо пишет и как пло хо составлены ее письма.

Несколько месяцев спустя Лиза написала запис ку учительнице по поводу того, как она ей нравится.

Записка не была подписана.

Когда я напомнила Лизе, что она забыла подпи саться, она сказала:

— Учительница поймет, что это от меня, потому что у меня плохой почерк.

У меня сердце упало! Она сказала об этом так прозаично, потому что смирилась с тем фактом, что у нее плохой почерк и ничего нельзя с этим поде лать.

Прочитав книгу «Свободные родители — свобод ные дети», я решила покончить с этим. Каждый ве чер, когда Лиза показывала мне свою работу, вместо того чтобы критиковать ее, я находила одно аккурат ное предложение или одно слово, ну или по крайней мере одну аккуратную букву и высказывала свое мнение. Через несколько месяцев дочка заслужила похвалу, ее почерк полностью выправился!»

* * *

«Это был день, когда я радовалась всем навы кам, которым научилась. Я ехала домой со своими детьми трех, шести и девяти лет. Дженнифер (шесть лет) решила открыть большую

пластиковую миску с попкорном, который она, естественно, рассыпала по всей машине. Самые разные мысли пронеслись у меня в голове: «Жадина… не могла подождать, ко гда мы приедем домой… посмотри, что ты надела ла!» Вместо этого я просто описала проблему сухим голосом. Я сказала:

— Попкорн рассыпан по всей машине. Теперь ну жен пылесос.

Когда мы приехали домой, Дженнифер немед ленно пошла ко мне в комнату за пылесосом. Тем не менее не все прошло так благополучно. Когда Джен нифер доставала пылесос, она опрокинула горшок с растением, земля из-под которого рассыпалась по всей спальне. Это было уже слишком для нее. **Она** разревелась.

Несколько секунд я не знала, что делать. Затем попробовала отразить ее чувства:

— Это уже слишком!.. Как досадно!

И так далее. В конце концов она успокоилась на столько, чтобы взяться за уборку машины, но ее все еще угнетала мысль о спальне.

Она пропылесосила машину и позвала меня по смотреть. Вместо **того чтобы оценивать, я** просто высказалась:

— По всей машине был рассыпан попкорн, а те перь я не вижу ни одной штуки.

Она была довольна собой, так как сказала:

— А теперь я хочу убраться у тебя в спальне.

— Понятно, — сказала я, возрадовавшись в душе».

Некоторые родители открыли для себя, что можно использовать похвалу даже в самых неприятных слу чаях, когда дети сделали что-то, чего не должны были.

Вместо того чтобы бранить детей, они вдохновляли их на лучшее, напоминая им о прошлых примерах поведе ния, достойного похвалы. Вот рассказ одной матери:

«Когда Карен сказала мне, что потеряла билет на метро и, по ее мнению, он выпал у нее из кармана, я первым делом хотела накричать на нее за то, что она невнимательна. Но она выглядела так несчастно, что я смягчилась:

— Если подумать, Карен, ты держала при себе билет на метро все три с половиной семестра стар шей школы. Это много дней ответственного отноше ния к нему.

Карен ответила:

— Думаю, да. Но больше это не повторится. Но вый я буду держать в кошельке».

Другая польза от описательной похвалы заключа лась в отваге, которую она порождала в некоторых де тях. Приведенные ниже примеры прояснят, что я имею в виду:

«Кристин восемь лет, и, сколько я себя помню, она всегда боялась темноты. Она вскакивала с кро вати множество раз после того, как мы укладывали ее в кровать, чтобы пойти в туалет, попить воды и просто проверить, дома ли мы.

На прошлой неделе выдали ее табель успевае мости, он был полон хвалебных отзывов. Весь день она восхищалась им и зачитывала его себе снова и снова. Перед тем как идти спать, она снова проци тови ровала табель:

— «Ответственная девочка, которая хорошо ла дит с остальными детьми, подчиняется правилам, уважает других, читает книги за четвертый класс, хо тя учится в третьем». Она не испугается того, чего здесь нет! Я иду спать.

Она пошла спать, и я не видела ее до следующе го утра. Я не могла дождаться дня открытых дверей, чтобы увидеть учительницу и сказать ей, что значили ее слова для моей дочурки».

«Брайану девять лет, он всегда стесняется, и ему не хватает уверенности в себе. Я прислушалась к его чувствам совсем недавно и постаралась не давать ему советов, как я обычно делаю, а вместо этого час то хвалить его. Два дня назад у нас состоялся такой разговор:

Б р а й а н. Мам, у меня проблемы с миссис Ай.

Она постоянно цепляется ко мне и делает мне заме чания перед классом.

М а м а. Да уж.

Б р а й а н. Да, представляешь, когда меня по стригли, она сказала: «Посмотрите, дети, у нас но вый ученик в классе».

М а м а. Хм.

Б р а й а н. А потом, когда я надел свои новые клетчатые штаны, она сказала: «О, посмотрите на мистера Модные Штаны».

М а м а *(больше не в состоянии сдерживаться)*.

Ты думаешь, тебе надо поговорить с ней?

Б р а й а н. Я уже поговорил. Я спросил ее: «Поче му вы постоянно как будто нападаете на меня?» Она ответила: «Еще одно замечание вроде этого, и ты отправишься в кабинет директора». Мам, я почув ствовал себя таким слабым, что мне делать? Если я пойду к директору и расскажу ему, она будет дей ствительно придираться ко мне.

М а м а. Хм.

Б р а й а н. Может, надо перетерпеть? Осталось всего тридцать дней.

М а м а. Правильно.

Б р а й а н. Нет, я не могу просто терпеть это.

Я думаю, лучше, если ты придешь со мной в школу.

М а м а. Брайан, я думаю, ты уже достаточно взрослый, чтобы самостоятельно справиться с этой ситуацией. Я верю в тебя. Скорее всего, ты поступа ешь правильно. (*Целует и обнимает его.)*

На следующий день:

Б р а й а н. Мам, я так доволен собой. Я пошел к ди ректору, и он отметил, что я не испугался прийти.

Он сказал, что рад тому, какой я решительный, и хо рошо, что я подумал о нем, чтобы поделиться с ним своей проблемой! Вот для чего он там сидит, пони маешь?

М а м а. Ты справился со сложной ситуацией са мостоятельно!

Б р а й а н *(выглядит на десять футов выше).* Да!»

Этот последний пример демонстрирует воодушевля ющий эффект описательной похвалы тренера футболь ной команде. После каждой игры каждый член коман ды девяти и десяти лет получал письмо от него. Вот отрывки из трех его писем:

«16 сентября

Дорогие Томагавки,

в воскресенье вы проявили себя настоящей

ЭНЕРГИЧНОЙ КОМАНДОЙ. Что касается нападения, мы забросили шесть мячей, это больше, чем в любой другой игре в этом году. Что касается защиты, мы всю игру вели на их конце поля, пропустив только один гол, который нам забросили тогда, когда исход игры был уже очевиден.

Тренировка будет в субботу на стадионе Виллетс с 10.00 до 11.15. Приходите.

Искренне ваш,

тренер Боб Гордон».

«23 октября

Дорогие Томагавки,

КАКАЯ ИГРА! КАКАЯ КОМАНДА!

Не только наша защита, выжимающая из против ника все силы, не пропустила одну из самых крутых команд в лигу, вы дали им возможность сделать всего несколько хороших ударов по воротам. Наше на падение было симметричным, и целых пять игроков забили им голы. Более того, многие из этих голов явились результатом хороших передач и удачного расположения игроков на поле. Победа стала на стоящей победой нашей команды, в которую вложил ся каждый.

Мы все еще занимаем второе место, отставая на одно очко от команды «Понкас», а осталось нам всего две игры. Однако независимо от того, каким будет конечный результат, вы все можете гордиться тем, как играли в этом сезоне.

Наша обычная тренировка пройдет в субботу на стадионе Виллетс, с 10.00 до 11.15.

Увидимся.

Искренне ваш,

тренер Боб Гордон».

«18 ноября

Дорогие Ч Е М П И О Н Ы!

Игра в эти выходные была лучшим, что я когда-

либо видел. Весь год Томагавки демонстрировали великолепное нападение и великолепную защиту.

В эти выходные вы показали еще и ваше удивитель ное мужество и боевой дух. Даже когда время почти вышло, вы не сдавались и одержали потрясающую победу, которую вы вполне заслужили.

Поздравляю всех вас: вы все без исключения чемпионы.

Искренне ваш,

тренер Боб Гордон».

Часть 6. Освобождаем детей от ролей

Глава 1. Простые приемы

Я помню, как родился мой сын Дэвид. Прошло пять секунд с момента рождения, а он все еще не начал ды шать. Я была напугана. Медсестра похлопала его по спине. Никакой реакции. Напряжение было мучитель ным. Она даже сказала:

— Какой упрямый.

Все еще не было никакого движения. А через какое-

то мгновение он наконец закричал, очень пронзитель но, как кричат только новорожденные. Облегчение бы ло неописуемым. Но позже в тот день я стала спраши вать себя, действительно ли он упрямый. К моменту же, когда я принесла его из роддома домой, все встало на свои места — это были просто глупые слова глупой женщины. Как можно прикреплять ярлык на младенца, который живет на свете меньше минуты!

И тем не менее несколько последующих лет, когда он продолжал плакать, независимо от того, сколько я его шлепала или качала, когда он отказывался есть новую еду, отказывался спать, делал все, чтобы мы не успели на автобус в детский сад, когда он не надевал свитер в холодный день, в моей голове проносилась мысль: «Она была права. Он упрямый».

Надо было знать раньше. Все психологические кур сы, которые я посещала, предупреждали об опасности самореализующихся пророчеств. Если на ребенка по весили ярлык «неспособный ученик», он может на чать чувствовать себя именно так. Если вы считаете ребенка непослушным, то скорее всего он начнет по казывать вам, каким непослушным он может быть.

Нужно во что бы то ни стало избегать навешивания ярлыков. Я полностью была с этим согласна и все-

таки не могла не думать о Дэвиде как об «упрямом ребенке».

Единственное, что меня успокаивало, это что я не одна такая. Минимум раз в неделю я слышала, как дру гие родители говорят что-нибудь вроде:

«Старший у меня — трудный ребенок. А млад ший — одна радость».

«Бобби — прирожденный хулиган».

«Билли — простак. Любой может его обмануть».

«Майкл — настоящий адвокат в семье. Знает от веты на все вопросы».

«Я больше не знаю, чем кормить Джули. Она так разборчива в еде».

«Покупать что-то новое для Ричи — это пустая трата денег.

Он ломает все, к чему притрагивается.

Мальчик просто явный разрушитель».

Мне всегда было интересно, как эти дети приобре тали свои ярлыки в самом начале. Теперь, после того как я годами слушала, что происходит в семьях, я пони маю, что кастинг ребенка на роль может начаться впол не невинно.

Например, однажды утром Мэри говорит своему брату:

— Дай мне мои очки.

А брат отвечает:

— Возьми сама, хватит командовать.

Позже она говорит матери:

— Причеши меня, чтобы волосы были гладкие, без узелков.

Мама отвечает:

— Мэри, ты опять распоряжаешься.

Тем не менее позже она говорит отцу:

— Не разговаривай. Я смотрю передачу.

На что он отвечает:

— Слушаюсь, босс!

Постепенно ребенок, которого как-то обозначи ли, начинает играть роль. В конце концов, если все называют Мэри властной, значит, такой она и должна быть.

Вы можете задаться вопросом: «Нормально ли ду мать о ребенке, что он властный, если ты его так не на зываешь?» Это очень важный вопрос. Может ли то, как родители думают о ребенке, повлиять на то, как ребе нок думает о самом себе? Чтобы прояснить отношение между тем, как родители видят ребенка и как ребенок видит себя, давайте попробуем эксперимент. Читая сле дующие три сцены, представьте себя в каждой из них ребенком.

Сцена 1. Вам примерно восемь лет. Как-то раз вы заходите в гостиную и видите, что родители собирают большой пазл. Наблюдая за тем, что они делают, вы спрашиваете, можно ли вам тоже пособирать с ними.

Мама спрашивает:

— Ты уже сделал домашнюю работу? Ты смог в ней разобраться?

Вы отвечаете «да» и снова спрашиваете, можно ли вам присоединиться.

Тогда мама опять вас спрашивает:

— Ты уверен, что понял все домашнее задание?

— Займемся математикой с тобой чуть попозже, — вставляет папа.

Ты опять спрашиваешь, не надо ли помочь с пазлом.

— Смотри внимательно, как мы с мамой складыва ем пазл, а

потом мы посмотрим, сумеешь ли ты вставить один кусочек.

Когда вы начинаете ставить кусочек на место, мама говорит вам:

— Нет, солнышко. Ты разве не видишь, что у этого кусочка прямая сторона? Как можно поставить кусок с прямой стороной в середину картинки!

Она тяжело вздыхает.

Какими ваши родители видят вас?

Какие чувства у вас вызывает их мнение?

Сцена 2. То же самое. Вы заходите в гостиную и ви дите, что ваши родители собирают пазл. Вы спрашивае те, можно ли присоединиться к ним.

Мама говорит вам:

— Тебе больше нечего делать? Почему бы тебе не пойти и не посмотреть телевизор?

Вы неожиданно находите в пазле нужный кусочек с дымоходом. Вы тянетесь к нему.

— Осторожно! Ты разрушишь все, что мы сдела ли, — предупреждает мама.

— Мы когда-нибудь можем спокойно посидеть? — спрашивает папа.

— Ну пожалуйста, только один кусочек! — проси те вы.

— Ты что, никогда не перестанешь? — возмущается папа.

— Ладно, *один* кусочек, но это все! — мама смотрит на папу, качает головой и закатывает глаза.

Какими ваши родители видят вас?

Какие чувства у вас вызывает их мнение?

Сцена 3. То же самое. Видя, что ваши родители со бирают пазл, вы подходите ближе, чтобы взглянуть на картинку. Вы спрашиваете:

— Я могу помочь?

— Конечно, если хочешь, — кивает мама.

— Возьми стул, — говорит папа.

Вы видите кусочек, который, как вы уверены, явля ется частью облаков, вы кладете его в пазл. Он не под ходит. Мама говорит:

— Почти!

— Кусочки с прямыми сторонами обычно кладут по краям.

Родители продолжают собирать пазл. Вы некоторое время изучаете картинку. Наконец вы находите пра вильное место для вашего кусочка.

— Смотрите, подходит! — восклицаете вы.

Мама улыбается.

— Ты действительно настоял на своем, — говорит папа.

Какими ваши родители видят вас?

Какие чувства у вас вызывает их мнение?

Вас удивило, как легко вы поняли мнение ваших родителей о вас? Иногда достаточно всего нескольких слов, взгляда, интонации, чтобы сказать человеку, ка кой он «несообразительный и глупый», «зануда» или, по существу, привлекательный и способный человек.

Часто вы в считаные секунды можете понять, что ро дители думают о вас. Если вы умножите эти секунды на часы ежедневного общения родителей с детьми, вы осознаете, как значительно на детей влияет родитель ское мнение о них. Не только их чувства сами по себе воздействуют, но и их поведение.

Когда вы выполняли это упражнение и родители считали вас «несообразительным», вы ощущали, как постепенно ваша уверенность стала пропадать? Вы бы старались собрать большую часть пазла самостоятель но? Вы чувствовали досаду от того, что вы не так быст ры, как окружающие? Вы говорили себе: «Зачем даже пытаться?»

Когда в вас видели одну помеху, вы чувствовали, что вам надо как-то защитить себя, иначе вас оттолкнут?

Вы чувствовали себя отвергнутым и побежденным? Или вы чувствовали злобу, вам хотелось испортить дурацкий пазл и отомстить им?

Когда к вам относились как к приятному и способ ному человеку, вы чувствовали, что можете вести себя милым и надлежащим образом? Если бы вы сделали не сколько ошибок, вам захотелось бы все бросить или вы решили бы попробовать еще раз?

Какими бы ни были ваши реакции, можно с уверен ностью заключить, что мнение родителей о своих детях влияет не только на то, как дети воспринимают себя, но и на то, как они себя ведут.

Но что, если ребенок уже прошел кастинг на роль по каким-либо причинам? Значит ли это, что ему нужно играть эту роль до конца своих дней? Должен ли он за стрять на ней, или можно освободить его, чтобы он стал тем, кем хочет стать?

На следующих нескольких страницах вы увидите шесть навыков, которые могут использовать родители, которые хотят освободить ребенка от роли.

ЧТОБЫ ОСВОБОДИТЬ РЕБЕНКА
ОТ РАЗЫГРЫВАНИЯ РОЛИ

1. Ищите возможности показать ребенку его новый образ.

2. Поставьте ребенка в ситуацию, в которой он ина че взглянет на себя.

3. Пусть дети нечаянно услышат, как вы говорите о них что-нибудь положительное.

4. Ведите себя так, как хотите, чтобы вел себя ваш ребенок.

5. Храните особенные моменты, связанные с вашим ребенком.

6. Если ваш ребенок ведет себя в соответствии со старым ярлыком, изложите ему ваши чувства и/или ва ши ожидания.

Навыки, помогающие детям видеть себя в другом свете, не ограничиваются теми, которые перечислены в этой главе. Все навыки, с которыми вы встретились в данной книге, могут изменить вашего ребенка. На пример, одна мать, называвшая раньше своего сына

«забывчивым», написала записку, чтобы он восприни мал себя человеком, который помнит, если хочет:

«Дорогой Джордж,

сегодня звонил твой учитель по музыке и сказал мне, что ты забывал свою трубу последние две репе тиции с оркестром.

Я надеюсь, что с сегодняшнего дня ты найдешь способ, как вспоминать о ней, и будешь брать ее с собой.

Мама».

Один отец решил опробовать метод «Решение про блемы», вместо того чтобы называть своего сына хули ганом. Он сказал:

— Джейсон, я знаю, что тебя злит, когда ты пыта ешься сосредоточиться на домашнем задании, а твой брат свистит, но драка недопустима. Как еще можно добиться необходимой тебе тишины?

Вам кажется сложной вся идея, которая заключается в том, чтобы помочь ребенку иначе взглянуть на себя?

Я не знаю более трудной задачи для родителей. Когда ребенок в течение определенного времени ведет себя плохо, нам требуется огромная выдержка, чтобы не ухуд шить это поведение криком: «Опять ты за свое!»

Нужна сила воли, чтобы выделить время и не то ропясь обдумать план освобождения ребенка от его роли.

Если у вас есть время, задайте себе вопросы.

1. Играет ли мой ребенок какую-либо роль дома, в школе, с друзьями, с родственниками? Что это за роль?

2. Есть что-нибудь положительное в этой роли?

(Например, дух веселья в роли «смутьяна», развитое воображение в роли «фантазера».)

3. Как бы вы хотели, чтобы ребенок воспринимал себя? (Способным взять ответственность, доводить ра боту до конца и проч.)

Ответив на эти сложные вопросы, вы проделали предварительную работу, а настоящая работа ждет вас впереди.

Взгляните на навыки, перечисленные ниже, затем напишите свои фразы, чтобы применить каждый навык на практике.

А. Ищите возможности показать ребенку его новый образ.

Б. Поставьте ребенка в ситуацию, в которой он ина че взглянет на себя.

В. Пусть дети нечаянно услышат, как вы говорите о них что-нибудь положительное.

Г. Ведите себя так, как хотите, чтобы вел себя ваш ребенок.

Д. Храните в памяти особенные моменты, связан ные с вашим ребенком.

Е. Если ваш ребенок ведет себя в соответствии со старым ярлыком, изложите ему ваши чувства и/или ва ши ожидания.

Ж. Есть еще какие-нибудь навыки, которые, по ва шему мнению, могут оказаться эффективными?

Упражнение, которое вы только что выполнили, я сама делала несколько лет тому назад. Что меня при вело к этому? Однажды вечером, когда я заехала за Дэви дом на собрание бойскаутов, его вожатый подал мне знак пройти в другую комнату вместе с ним. У него бы ло мрачное лицо.

— Что случилось? — спросила я нервно.

— Я хотел поговорить с вами о Дэвиде. У нас воз никли небольшие проблемы.

— Проблемы?

— Дэвид отказывается выполнять инструкции.

— Я не понимаю. Какие инструкции? Вы имеете в виду проект, над которым он работает сейчас?

Он попытался снисходительно улыбнуться.

— Я имею в виду *все* проекты, над которыми мы ра ботали с начала этого года. Если вашему сыну что-то втемяшилось в голову, его невозможно сдвинуть с мес та. Он все делает по-своему, и его нельзя ни в чем убедить. Откровенно говоря, другие мальчики сыты им по горло. Он отнимает много времени у группы… Дома он тоже такой упрямый?

Не помню, что я ответила. Я что-то пробормотала, запихнула Дэвида в машину и быстро уехала. Дэвид был спокоен по дороге домой. Я включила радио, радуясь, что не надо ни о чем разговаривать, потому что у меня жутко болел живот. Было такое ощущение, что Дэвида наконец «разоблачили». Годами я обманывала себя, что он немного упрям дома — со мной, со своим отцом, сестрой и братом. Теперь же невозможно было убежать от правды. Внешний мир подтвердил то, на что я не хо тела смотреть. Дэвид был несгибаемым, своевольным и непоколебимым.

Я несколько часов не могла заснуть. Я лежала и об виняла

Дэвида в том, что он не похож на других детей, а себя — в том, что столько раз называла его «упрямцем»

и «упрямым быком». Только на следующее утро я смог ла объективно оценить мнение вожатого о моем сыне и подумать о том, как помочь Дэвиду.

Я была уверена только в одном. Для меня было важ но *не* поступить, как все, и не толкнуть Дэвида опять к его роли. Моя задача заключалась в том, чтобы искать и поддерживать в нем все самое лучшее. (Если не я, то кто?) Ну хорошо, он был упрямым и решительным, но он мог быть отзывчивым и уступчивым. Именно это и надо было в нем поддерживать.

Я составила список всех навыков, которые могли помочь ребенку иначе взглянуть на себя. Затем я попы талась вспомнить какую-нибудь ситуацию в прошлом, когда Дэвид упирался. Что бы я могла сказать ему, если бы это повторилось снова? Вот что я придумала.

А. Ищите возможности показать ребенку его новый образ.

«Дэвид, ты согласился пойти с нами к бабушке, хотя на самом деле хотел остаться дома и играть с другом. Ты уступил нам».

Б. **Поставьте ребенка в ситуацию, в которой он иначе взглянет на себя.**

«Все члены семьи хотят пойти каждый в свой ресторан. Дэвид, может, у тебя есть идея, как нам сдвинуться с мертвой точки?»

В. **Пусть дети нечаянно услышат, как вы гово рите о них что-нибудь положительное.**

«Пап, мы с Дэвидом пришли утром к компромис су. Он не хотел надевать сапоги, а я не хотела, чтобы он сидел в школе с мокрыми ногами. Наконец он ре шил надеть свои старые кроссовки и взять в школу пару сухих носков и хорошие кроссовки, чтобы там переобуться».

Г. **Ведите себя так, как хотите, чтобы вел се бя ваш ребенок.**

«Я так расстроен! Я ужасно хотел посмотреть ве чером фильм, а папа напомнил мне, что мы догово рились пойти на баскетбольную игру… Ну, я думаю, что смогу еще на неделю отложить фильм».

Д. **Храните особенные моменты, связанные с вашим ребенком.**

«Я помню, как вначале ты не хотел ехать в лагерь бойскаутов. Но затем ты начал думать о нем, читать и разговаривать с детьми, которые туда ездили.

И в конце концов решил сам поехать».

Е. **Если ваш ребенок ведет себя в соответ ствии со старым**

ярлыком, изложите ему ваши чувства и/или ваши ожидания.

«Дэвид, на свадьбе старые джинсы выглядят как знак неуважения. Как будто ты говоришь им: «Эта свадьба не имеет для меня значения!» Как бы ты ни ненавидел костюм и галстук, я надеюсь, что ты оде нешься подходящим образом».

Ж. **Есть еще какие-нибудь навыки, которые, по вашему мнению, могут оказаться эффектив ными?**

Больше принимать чувства Дэвида. Давать ему больше свободы выбора. Чаще использовать метод

«решение проблемы».

Это упражнение изменило мои отношения с Дэви дом. Я смогла посмотреть на него в новом свете и нача ла общаться с ним, исходя из этого нового взгляда.

Не было никакого резкого мгновенного результата.

В некоторые дни все шло хорошо. Казалось, что чем больше я ценила способность Дэвида быть поклади стым, тем более покладистым он мог быть. А в другие дни все шло плохо. Моя злость и досада возвращали меня на шаг назад, и я снова скандалила с ним.

Однако я постоянно отказывалась сдаваться. Я дер жалась за свое новое отношение. У моего «решительно го» сына была не менее «решительная» мать.

* * *

Маленький мальчик уже вырос. Но только недавно, когда я не могла его ни в чем убедить (это моя точка зре ния), я так расстроилась, что вышла из себя и назвала его «упрямым ослом».

Он как будто бы удивился и некоторое время мол чал.

— Ты таким видишь меня? — спросил он меня.

— Ну я… я… — я запнулась в замешательстве.

— Все нормально, мама, — сказал он мягко. — Спа сибо, но у меня другое представление о себе.

Глава 2. Истории родителей — настоящее и прошлое

Вот несколько историй родителей, которые решили освободить своих детей от разыгрывания ролей.

«Во время семинаров меня начало просто наиз нанку выворачивать. Я подумала о том, как отврати тельно я вела себя с Грегом недавно и каких ужасных вещей я ему наговорила:

«Я бы хотела, чтобы ты мог видеть себя со сторо ны. Ты ведешь себя как нахал».

«Почему ты постоянно всех задерживаешь?»

«Я думаю, мне нечего ждать большего от тебя.

Я должна была уже привыкнуть к тому, какой ты мерзкий».

«У тебя никогда не будет друзей».

«Не веди себя как ребенок. Можно подумать, что тебе два года».

«Ты так неаккуратно ешь. Ты никогда не научишь ся есть нормально».

Я постоянно думала о нем как о моем главном противнике и никогда не оставляла его в покое. В до вершение скажу, что на этой неделе у меня состоя лась беседа с его учительницей и она пожаловалась мне на то, что он очень инфантильный. Еще не так давно я бы с ней согласилась, но в этот раз ее слова потрясли меня до глубины души. Я подумала, что си туация уже вряд ли ухудшится, и решила попробо вать некоторые методы, освоенные на наших семи нарах.

Вначале я столкнулась с тем, что слишком сер дита, чтобы быть хорошей. Я знала, что Грегу нужен какой-то положительный отклик, но я едва могла го ворить с ним. Вместо этого я написала ему записку, когда он первый раз что-то сделал правильно:

«Дорогой Грег,

вчера у меня был чудесный день. Ты сделал все, чтобы мы вовремя вышли и успели на машине до воскресной школы. Ты сам встал, оделся и ждал меня.

Спасибо тебе,

мама».

Спустя несколько дней мне нужно было поехать с ним к зубному. Как всегда, он начал бегать по ко ридору. Я достала свои часы и протянула их ему.

— Я знаю, ты можешь посидеть тихо пять ми нут, — сказала я ему.

Он выглядел удивленным, но он сел и вел себя тихо, пока

врач не позвал его в кабинет.

После посещения зубного врача я сделала то, че го никогда раньше не делала. Я взяла его с собой попить горячего шоколада. Как ни странно, но мы да же поговорили. В тот вечер, когда я укладывала его спать, я сказала ему, что получила удовольствие от того, как мы провели время.

Мне было трудно поверить, что два этих незначи тельных эпизода изменят Грега, но мне казалось, что он хочет доставить мне больше радости, это меня ободрило. Например, он оставил в кухне **на полу** свою книгу и куртку. Обычно это было поводом на кричать на него. Вместо этого я сказала ему, что мне не нравится поднимать за ним вещи, но я верю, что с сегодняшнего дня он будет помнить, где они долж ны лежать.

За обедом я перестала критиковать его умение вести себя за столом. Я позволяла себе комментиро вать только самые грубые поступки и старалась го ворить обо всем только один раз.

Я также отдала ему часть обязанностей по дому в надежде, что он будет вести себя более разумно.

Я попросила его снять одежду с сушилки, разгрузить продукты и убрать их по местам. Я даже позволила ему самому сделать себе яичницу на следующее утро. (И я промолчала, когда часть яиц упала на пол.) Боюсь сглазить, но его поведение определенно из менилось в лучшую сторону. Может быть, это оттого, что я лучше к нему отношусь».

* * *

«Мы удочерили Хэзер. С первого дня, как она поселилась у нас, она доставляла нам сплошную радость. Она продолжала расти очаровательным, прелестным ребенком. Я не только думала о ней как о моей гордости и радости, но я каждый день мно жество раз повторяла ей, какое она подарила мне счастье. Прочитав вашу главу о ролях, я задалась во просом, не повесила ли я на нее слишком тяжелый груз «хорошей девочки», «моей радости». Я также по думала о том, что в ее душе могли жить совсем дру гие чувства, которые она боялась показать.

Мое беспокойство заставило меня попробовать кое-что новое. Думаю, самое важное, что я сделала, это дала понять Хэзер, что принимаю все ее чувства, какими бы они ни были, что вполне нормально злить ся, расстраиваться или разочаровываться. Однажды, когда я на полчаса позже забрала ее из школы, я сказала ей:

— Ты, наверное, рассердилась, что пришлось так долго ждать меня.

(Это вместо обычного: «Спасибо за твое терпе ние, солнышко».) В другой раз я сказала ей:

— Держу пари, ты бы хотела отругать свою под ругу за то, что она отменила встречу с тобой!

(Вместо моего обычного: «Ну, дорогая, другие люди не такие внимательные, как ты»)

Я также старалась вести себя так, как хотела, что бы вела себя она. Я позволила себе говорить о своих негативных чувствах чаще. Как-то я сказала ей:

— Я чувствую себя раздраженной, и мне нужно некоторое время побыть одной.

А когда она попросила дать ей мой новый шарф на время, я сказала, что не очень бы хотела им де литься пока что.

Я старалась по-разному хвалить ее. Вместо того чтобы говорить, как ее учеба делает меня счастли вой, я описывала, чего она достигла («это логичный, хорошо структурированный доклад»), и удовлетворя лась этим.

Как-то утром произошел первый «случай». Хэзер была в душе, а я споласкивала посуду. Она постуча ла в стену, и я убавила вполовину горячую воду. Поз же она пришла в кухню и стала кричать на меня во весь голос:

— Я попросила тебя не включать горячую воду.

У меня был просто ледяной душ!

Если бы она поступила так месяц назад, я была бы в шоке. Я бы сказала ей:

— Хэзер, тебе не пристало вести себя таким об разом!

В этот раз я сказала:

— Я понимаю, как это разозлило тебя! Постара юсь запомнить, что не надо включать горячую воду вообще в следующий раз, когда ты будешь в душе!

Мне кажется, что Хэзер научится еще сильнее выражать свои чувства и мне не все понравится из того, что я услышу. Но в конце концов, я думаю, для нее важнее быть настоящей, чем продолжать быть

«маминой радостью».

P.S. Теперь, когда бы я ни услышала, как люди называют своих детей «хорошими», я отношусь к это му с подозрением».

ПАМЯТКА

Чтобы освободить детей от разыгрывания ролей…

1. Ищите возможности показать ребенку его новый образ:

«У тебя эта игрушка появилась, когда тебе бы ло три года, а сейчас она выглядит как новая».

2. Поставьте ребенка в ситуацию, в кото рой он иначе взглянет на себя:

«Сара, возьмешь отвертку, чтобы прикру тить ручки к ящикам

комода?»

3. Пусть дети нечаянно услышат, как вы говорите о них что-нибудь положительное:

«Он держал руку спокойно, хотя укол при чинил ему боль».

4. Ведите себя так, как хотите, чтобы вел себя ваш ребенок:

«Проигрывать неприятно, но я постараюсь не расстраиваться из-за этого. Поздравляю!»

5. Храните особенные моменты, связан ные с вашим ребенком:

«Я помню время, когда ты…»

6. Если ваш ребенок ведет себя в соответ ствии со старым ярлыком, изложите ему ваши чувства и/или ваши ожидания:

«Мне это не нравится. Несмотря на твое возмущение, я жду от тебя стойкости».

* * *

«Вчера я гуляла на площадке со своими двумя дочками. Около четырех раз я кричала Кейт, старшей дочери (восемь лет), чтобы она следила за Венди, держала ее, когда та будет подниматься на горку, не отходила от нее далеко.

Я спросила себя, не определила ли я Кейт роль

«ответственной старшей сестры». Так и есть, я очень доверяла ей, но, возможно, и сильно давила на нее.

Тем не менее в практическом смысле мне часто бы ла нужна ее помощь.

Я также задалась вопросом, не отношусь ли я к

Венди (пять лет) как к слишком маленькому ребенку.

Я не планирую больше иметь детей, и, видимо, по этому мне нравится так относиться к ней. В конце концов, она мой ребенок.

Чем больше я думала об этом, тем больше я осознавала, что Кейт скорее всего обижена. Она от казалась забрать домой Венди из летнего детского садика и больше не хочет читать ей. Кроме того, я поняла, что в возрасте Венди Кейт была более само стоятельной и больше могла делать таких вещей, которые Венди все еще не умеет (например, налить себе молока).

Я еще ничего не предпринимала по этому пово ду, но я медленно убеждаюсь в том, что необходимо моим дочкам. Венди нужно стать более уверенной в своих силах, в основном ради нее же самой, но и для того, чтобы на Кейт не оказывалось давление. Кейт же нужен выбор, хочет ли она заботиться о своей сестре или нет, кроме тех случаев, когда я остро нуждаюсь в ней. Иногда можно побаловать Кэти то же. Я уже давно этого не делала».

* * *

«Нейлу повезло, что на прошлой неделе я сходи ла на

семинар. Когда в то утро я вернулась домой, мне позвонила соседка. Она была в шоке, так как ви дела, как Нейл по дороге в школу сорвал ее три пре красных тюльпана.

Я была вне себя. Я подумала: «Опять двадцать пять!» Он будет отрицать, что это его рук дело так же, как это было с часами, которые он разобрал

(позже я нашла у него в комнате детали). Так же, как он сказал мне, что перескочил через класс (когда я позвонила учительнице, она сказала, что никто так уже больше не делает). Он так много врал последнее время, что даже его брат начал говорить:

— Мам, Нейл опять врет!

Я знаю, что не очень хорошо справлялась с ним.

Я постоянно требовала, чтобы он говорил мне прав ду, а когда он этого не делал, я, как правило, называ ла его лжецом, читала ему лекцию о вранье либо на казывала его. Думаю, я только усугубляла положе ние, но для нас с мужем честность очень важна.

Я никак не могу понять, почему Нейл так себя ведет.

Все же, как я уже сказала, мне повезло попасть на семинар по ролям, так как, хотя я была очень рас строена, я знала, что не хочу снова вгонять Нейла в роль лжеца.

Когда он пришел домой на обед, я не стала за брасывать его вопросами («Ты сделал? Ты уверен, что не делал этого? Не ври мне на этот раз»), я пере шла сразу к сути вопроса. Я спросила:

— Нейл, миссис Осгуд сказала мне, что ты со рвал ее тюльпаны.

— Нет, я не срывал. Это не я!

— Нейл, она видела тебя. Она стояла у окна.

— Ты думаешь, это я вру, но врет она!

— Нейл, я не собираюсь обсуждать, кто врет, а кто нет. Все уже сделано. По какой-то причине ты решил сорвать три ее тюльпана. Теперь мы должны подумать, как загладить вину.

Нейл начал кричать:

— Я хотел подарить цветы своей учительнице!

— О, значит, вот какая причина. Спасибо, что рассказал мне, что случилось… Иногда сложно сказать правду, особенно если думаешь, что у тебя будут неприятности из-за нее.

Затем он начал всхлипывать. Я посадила его на колени и сказала:

— Нейл, я вижу, как ты раскаиваешься. Миссис

Осгуд очень расстроена. Что можно сделать?

Нейл залился слезами:

— Я боюсь ей сказать, что виноват!

— Ты можешь написать это?

— Не знаю… Помоги мне.

Мы сочинили короткую записку, и он напечатал ее (он учится в первом классе еще).

— Как думаешь, этого достаточно?

Он выглядел растерянным.

— Как тебе идея купить ей горшок с тюльпанами, чтобы она высадила их на пустое место?

Нейл широко улыбнулся:

— Можно?

Сразу после школы мы пошли в цветочный мага зин. Нейл выбрал горшок с четырьмя тюльпанами и поставил горшок с цветами и запиской у порога миссис Осгуд. Затем позвонил в дверь и убежал домой.

Не думаю, что он снова будет срывать ее цветы, и почему-то мне кажется, он не будет столько врать, как раньше. Я знаю, что с этого момента он будет бо лее искренним со мной. А если нет (полагаю, надо быть реалистом), я не буду больше заставлять его играть роль лжеца. Я постараюсь сделать так, чтобы он смог рассказать мне правду».

* * *

Как-то раз, уже ближе к концу семинара по ро лям, один отец начал предаваться воспоминаниям.

«Помню, когда я был ребенком, я обычно приходил к своему отцу с разными сумасшедшими идеями.

Он всегда выслушивал меня очень серьезно, а потом говорил: «Сынок, возможно, ты витаешь в облаках, но ногами ты прочно стоишь на земле». Он давал мне представление о себе как о человеке, который мечтает, но знает, как справиться с реальностью, это помогло мне пережить тяжелые времена… Мне инте ресно, у кого-нибудь из присутствующих был такой опыт?»

Наступила тишина, так как каждый из нас пытал ся вспомнить свое прошлое, чтобы найти в нем такие моменты, которые повлияли на нашу жизнь. Посте пенно мы начали вспоминать вслух:

«Когда я был маленьким мальчиком, моя бабушка все время говорила мне, что у меня замечательные руки. Когда я продевал нитку в иголку для нее или распутывал узлы, она повторяла, что у меня золотые руки. Я думаю, это одна из причин, по которой я ре шил стать дантистом».

«Мой первый год преподавания был невыноси мым. Я тряслась от страха, когда заходил завуч по наблюдать за уроком. Потом он всегда давал мне одно-два указания, но в конце добавлял:

— Я никогда не беспокоюсь о вас, Эллен. В сущ ности, вы можете сами себя контролировать.

Интересно, знал ли он, как вдохновляли меня эти слова. Я вспоминала их каждый день. Они помогли мне поверить в себя».

«Когда мне было десять лет, родители купили мне одноколесный велосипед. Около месяца я в ос новном падала с него. Я думала, что никогда не нау чусь кататься на нем, но в один прекрасный день я уже крутила педали и сохраняла равновесие! Моя мама решила, что я выдающаяся. С того дня, когда бы я ни начала беспокоиться о том, что не могу научиться чему-то новому — например, французско му, — она говорила мне: «Любая девочка, которая научилась кататься на одноколесном велосипеде, сможет одолеть французский». Я знаю, это звучало нелогично. Что общего у одноколесного велосипеда с языком? Но мне нравилось слышать это. Это было почти тридцать лет назад. До сих пор, когда я стал киваюсь с трудностями, я слышу мамин голос:

«Любая девочка, которая научилась кататься на од ноколесном велосипеде…» Смешно? Но это до сих пор помогает мне».

Почти у каждого человека в группе было чем поде литься. Когда семинар закончился, мы просто сидели и смотрели друг на друга. Папа, с которого все нача лось, удивленно качал головой. Заговорив снова, он об ратился ко всем нам:

— Нельзя недооценивать влияние ваших слов на жизнь ребенка!

Часть 7. Всё вместе

Родители обратили внимание на то, что процесс освобождения ребенка от роли довольно труден. Он требует не только полного изменения отношения к ре бенку, но и практического знания многих навыков.

Один отец сказал нам: «Чтобы сменить роль, нужно все собрать воедино: чувства, самостоятельность, похвалу, альтернативы наказанию — все навыки».

Для того чтобы показать разницу между родителя ми, действующими из благих побуждений, и родителя ми, которые не только любят, но и используют навыки, мы написали две сцены (с персонажами из книги

«Свободные родители — свободные дети»). В каждой из сцен семилетняя Сюзи пытается играть роль «принцес сы». Прочитав, как мама ведет себя с дочкой в первой сцене, вы можете задаться вопросом: «Что еще она мог ла сделать?»

Принцесса — часть 1

М а м а. Я пришла домой! Привет, Сюзи! Ты не поздороваешься с мамой? *(Сюзи бросает мрачный взгляд на мать и продолжает раскрашивать, игнори руя ее.)*

М а м а *(ставит пакеты на пол).* Ну, я думаю, что почти все готово для приема гостей вечером. Я купи ла булочки, фрукты и *(размахивает бумажным паке том перед дочерью, стараясь добиться от нее улыб ки)* маленький сюрприз для Сюзи.

С ю з и *(хватая пакет).* Что ты купила мне? *(Дос тавая вещи по одной.)* Цветные карандаши… пенал…

(возмущенно) синюю тетрадь! Ты знаешь, я ненавижу синий цвет! Почему ты не купила красную?

М а м а *(защищаясь).* Так получилось, юная леди, что я зашла в два магазина и ни в одном из них не было красной тетрадки. В супермаркете они закон чились, как и в канцелярском магазине.

С ю з и. А почему ты не зашла в магазин у банка?

М ам а. У меня не было времени.

С ю з и. Верни ее назад, я не хочу синюю.

М а м а. Сюзи, я не собираюсь снова выходить из дома только из-за одной тетрадки. Мне еще много всего нужно сделать сегодня.

С ю з и. Я не буду писать в синей тетрадке. Ты зря потратила деньги.

М а м а *(вздыхая).* Слушай, ты избалована! Тебе все время нужно все по-своему делать, правда же?

С ю з и *(включает очарование).* Нет, неправда, просто

красный — мой любимый цвет. А синий такой гадкий. Ну, пожалуйста, мамочка, пожалуйста!

М а м а. Ну… возможно, я схожу туда еще раз по позже.

С ю з и. Хорошо. *(Снова берется за раскраску.)* Мамочка?

М а м а. Что?

С ю з и. Я хочу, чтобы Бетси осталась с ночевкой у нас.

М а м а. Нет, это исключено. Ты же знаешь, у нас с папой вечером будут гости.

С ю з и. Но она должна остаться с ночевкой. Я ей уже сказала, что можно.

М а м а. Тогда позвони ей и скажи, что нельзя.

С ю з и. Ты плохая!

М а м а. Я не плохая, я просто не хочу, чтобы дети болтались под ногами, когда придут гости. Не пом нишь, как вы обе вели себя в последний раз?

С ю з и. Мы не будем тебя беспокоить.

М а м а *(громко)*. Ответ — нет!

С ю з и. Ты меня не любишь! *(Начинает плакать.)* М а м а *(огорченная)*. Сюзи, ты прекрасно знаешь, что я люблю тебя. *(Нежно берет ее за подбородок.)* Ну хватит. Кто моя маленькая принцесса?

С ю з и. Ну пожалуйста, мама, пожалуйста? Будь доброй.

М а м а *(минута слабости)*. Ну… *(качает головой)*.

Сюзи, это не сработает. Почему ты всегда ставишь меня в такой трудное положение? Когда я говорю

«нет», я имею в виду «нет»!

С ю з и *(бросает на пол раскраску)*. Ненавижу тебя!

М а м а *(сурово)*. С каких пор мы швыряемся ве щами? Подними.

С ю з и. Не буду.

М а м а. Сейчас же подними!

С ю з и *(вопит изо всех сил и бросает на пол но вые карандаши, один за другим)*. Нет! Нет! Нет! Нет!

М а м а. Не смей бросать эти карандаши!

С ю з и *(бросая еще один карандаш)*. Буду, раз я хочу!

М а м а *(бьет Сюзи по руке)*. Я сказала, прекрати, невоспитанная девчонка!

С ю з и *(кричит)*. Ты меня ударила! Ты меня уда рила!

М а м а. Ты сломала карандаши, которые я купила тебе.

С ю з и *(бьется в истерике)*. Смотри! След остался.

М а м а *(очень расстроена, трет руку Сюзи)*. Про сти меня, дорогая. Это всего лишь крошечная цара пина. Наверное, ногтем задела. Это мигом заживет.

С ю з и. Ты ударила меня!

М а м а. Ты знаешь, что я не хотела этого. Мамоч ка ни за что на свете не ударила бы тебя… Знаешь что? Давай позвоним Бетси и скажем, чтобы она приходила к нам. Тебе будет лучше от этого?

С ю з и *(все еще в слезах)*. Да.

Как видите, бывают случаи, когда недостаточно люб ви, естественности и благих намерений. Когда родители находятся на линии огня, им нужны навыки.

В следующей сцене вы увидите ту же мать и того же ребенка. Только на этот раз она применит все извест ные ей навыки, чтобы ее дочь повела себя иначе.

Принцесса — часть 2

М а м а. Я пришла домой! Привет, Сюзи, я вижу, ты занята раскрашиванием.

С ю з и *(не поднимая головы)*. Да.

М а м а *(ставит на пол сумки)*. Вот, думаю, я гото ва принимать гостей вечером. Кстати, я купила кое-

какие школьные принадлежности для тебя, пока хо дила по магазинам.

Сюзи *(хватая пакет)*. Что ты купила мне? (Достает вещи.) Цветные карандаши… это хорошо… пенал…

(возмущенно) синюю тетрадку! Ты знаешь, я ненави жу синий цвет! Почему ты не купила красную?

М а м а. Почему я не купила?

С ю з и *(колеблется)*. Потому что в магазине не было красной?

М а м а *(доверительно)*. Ты угадала.

С ю з и. Тогда тебе надо было пойти в другой ма газин.

М а м а. Сюзи, когда я прикладываю усилия, что бы купить что-то особенное для своей дочери, я хочу услышать что-нибудь вроде: «Спасибо, мама… Спа сибо за карандаши, спасибо за пенал… Спасибо за тетрадку, несмотря на то что она того цвета, который мне не нравится».

С ю з и (*неохотно)*. Спасибо… но мне все равно кажется, что синий — гадкий цвет.

М а м а. Без сомнения, когда надо что-то раскра сить, у тебя очень хороший вкус.

С ю з и. Да! У меня все цветы красные… Мам, можно Бетси останется у нас с ночевкой сегодня?

М а м а *(обдумав просьбу)*. У нас с папой гости сегодня вечером. Но она всегда сможет прийти в дру гой день. Завтра можно или в следующую субботу.

С ю з и. Но она должна остаться сегодня с ночев кой. Я уже сказала ей, что она может.

Мама *(твердо)*. Я вижу выбор между завтра и суб ботой.

Выбирай, что тебе больше нравится.

С ю з и *(у нее дрожат губы).* Ты не любишь меня.

М а м а *(ставит рядом с ней стул).* Сюзи, сейчас не время говорить о любви. Сейчас мы пытаемся ре шить, когда лучше прийти твоей подруге.

С ю з и *(со слезами).* Лучшее время — сегодня вечером.

М а м а *(настойчиво).* Мы пытаемся найти время, которое удовлетворит твои запросы и мои.

С ю з и. Мне плевать на твои запросы! Ты плохо относишься ко мне! *(Бросает на пол раскраску и на чинает плакать.)*

М а м а. Эй, мне это не нравится! Раскраски не бросают! *(Поднимает ее и встряхивает.)* Сюзи, если ты возмущена чем-то, скажи мне это словами. Скажи мне: «Мам, я злюсь! Я очень расстроена! Я рассчиты вала, что Бетси останется с ночевкой сегодня».

С ю з и *(обвиняя).* Мы хотели вместе приготовить хрустящие шоколадные печенья и посмотреть теле визор!

М а м а. Понятно.

С ю з и. Бетси хотела принести свой спальный мешок, а я бы положила свой матрас рядом с ней на пол.

М а м а. Ты придумывала это целый вечер!

С ю з и. Мы придумали! Мы сегодня весь день го ворили об этом в школе.

М а м а. Очень досадно, когда чего-то сильно хо чешь, а потом приходится менять свои планы.

С ю з и. Это точно! Ну так она может прийти сего дня вечером, пожалуйста… ну пожалуйста?

М а м а. Я бы хотела, чтобы мне было удобно вече ром, так как ты очень сильно желаешь этого, но мне неудобно. *(Встает.)* Сюзи, я иду на кухню сейчас…

С ю з и. Но, мамочка…

М а м а (*уходя).* И пока я готовлю обед, я буду знать, как ты разочарована.

С ю з и. Но, мамочка…

М а м а *(кричит из кухни).* Когда решишь, в какой день Бетси придет к нам, сообщи мне.

С ю з и *(подходит к телефону и начинает звонить подруге).* Бетси, привет. Сегодня не получится…

У моих родителей какие-то дурацкие гости. Можно завтра или в следующую субботу.

Во второй сценке мать обладает навыками, которые удерживают Сюзи от того, чтобы играть роль принцес сы. Разве это не замечательно, если бы и в реальной жизни мы всегда могли бы реагировать полезным для нас и детей способом?

Однако жизнь не имеет четкого сценария, который можно было бы заучить и сыграть. Каждый день дети вовлекают нас в реальные драмы, и у нас нет времени на репетиции и тщательные размышления. Однако с нашим новым пособием, хотя мы говорим и делаем то, о чем потом сожалеем, у нас есть ясное направле ние, к которому мы можем вернуться. Есть базовые принципы, и на них можно положиться. Мы знаем, что не перегнем палку, если уделим время тому, чтобы прислушаться к чувствам ребенка, говорить о своих чувствах, работать ради будущего решения проблемы, а не вины в прошлом. Мы можем временно сбиться с курса, но скорее всего мы никогда не потеряем из виду наш путь.

Одна мысль напоследок: давайте никогда не играть роль хорошего, плохого, все позволяющего или автори тарного родителя. Давайте прежде всего воспринимать себя как людей, способных меняться и развиваться.

Жить или общаться с детьми бывает трудно и утоми тельно. Для этого требуются любовь, ум и выдержка.

Когда мы не оправдываем собственных ожиданий (это происходит и будет происходить), нам нужно быть доб рыми к себе так же, как мы добры к своим детям. Если наши дети заслуживают тысячи вторых шансов и еще плюс один, давайте дадим себе тысячу шансов и еще плюс два.

О чем все это?

Прочитав эту книгу, вы и так сделали многое. У вас появилась возможность освоить новые принципы, при менить на практике новые навыки, научиться новым моделям поведения и отбросить старые. Когда нужно в столько разобраться и столько всего принять к сведе нию, бывает трудно не потерять из виду общую карти ну. Давайте еще раз, напоследок, посмотрим на то, что собой представляет данный метод общения.

Мы хотим жить вместе так, чтобы все были доволь ны собой, и помочь близким людям хорошо восприни мать себя.

Мы хотим жить без обвинений и взаимных упре ков.

Мы хотим стать более чуткими к чувствам друг друга.

Мы хотим выражать наше раздражение или гнев без вреда друг для друга.

Мы хотим уважать потребности наших детей так же, как и свои собственные.

Мы хотим, чтобы наши дети стали внимательными и ответственными.

Мы хотим разорвать замкнутый круг бесполезных разговоров, которые передаются от поколения к поко лению, и оставить другое наследие нашим детям — спо соб общения, который они могут использовать до конца своих дней, со своими друзьями, сотрудниками, вторы ми половинами и однажды со своими собственными детьми.

Заключение

Двадцать лет спустя

Дорогой читатель!

Когда *«Как говорить…»* была впервые опубликована в 1980 году, мы держали кулаки за нее. Мы точно не знали, как будут реагировать люди. Формат книги очень отличался от нашей последней. В *«Свободных ро дителях — свободных детях»* мы рассказывали свои соб ственные истории. Эта же книга родилась в основном из семинаров, с которыми мы ездили по стране. Пока жется ли она полезной родителям?

Мы знали, как люди реагировали, когда мы напря мую общались с ними. Когда бы мы ни представляли нашу программу из двух частей (за вечерней лекцией следовал утренний семинар), мы обнаруживали, что еще перед началом утренней встречи родители дожида лись нас, страстно желая рассказать, как накануне вече ром они опробовали новый навык и как остались до вольны результатом. Так происходило, потому что мы присутствовали лично, разыгрывали роли с группой, отвечали на их вопросы, каждый принцип иллюстриро вали примерами, используя всю нашу энергию, чтобы довести до сознания людей наши убеждения. Смогут ли люди «постичь» их, прочитав книгу?

И это произошло. Причем количество читателей удивило нас. Наш издатель сообщил нам, что печата ются дополнительные тиражи, так как есть спрос.

В статье *«Нью-Йорк таймс»* написали, что из сотни книг, адресованных родителям и наводнивших книж ный рынок, *«Как говорить…»* вошла в десятку самых популярных. Государственная служба радиовещания выпустила шесть серий, в основе которых лежали шесть глав книги. Но самый большой сюрприз нам преподнесла электронная почта, так как наши почто вые ящики были просто забиты читательскими пись мами. Нам шел постоянный поток писем не только из

США и Канады, но из стран по всему миру, иногда из таких маленьких и незнакомых, что нам приходилось искать их в атласе.

Большинство людей писали, чтобы выразить свою признательность. Многие описывали в деталях, как на ша книга повлияла на их жизни. Они хотели, чтобы мы знали, как они теперь ведут себя со своими детьми, ка кие принципы работают, а какие нет. Такое ощущение, что повсеместно, независимо от страны и культуры, ро дители сталкиваются с похожими проблемами и ищут решения.

В письмах возникала и другая тема. Люди говорили, что им

тяжело менять старые привычки. «Когда я пом ню, что нужно использовать навыки, все идет хорошо, но довольно часто я возвращаюсь к старым моделям по ведения, особенно если на меня давят». Они также про сили о дополнительной помощи. «Я бы хотела, чтобы этот подход был естественным для меня. Мне нужна практика и поддержка. У вас есть какие-нибудь мате риалы, чтобы мы с друзьями могли вместе изучать этот метод?»

Мы понимали их потребности. Будучи молодыми мамами, мы обсуждали каждый навык с другими роди телями и вместе придумывали эффективный и достой ный способ справиться с бесконечными трудностями, которые нам преподносили дети. Поскольку мы знали, каким ценным может быть опыт в группе, мы решили написать серию мастер-классов «Сделай сам», основан ных на нашей книге. Мы были уверены, что если дать родителям легкую для восприятия пошаговую програм му, они смогут учиться и практиковаться вместе, само стоятельно, без помощи консультанта.

Наш общий замысел сработал. Родители организо вали группы, заказали наши мастер-классы и смогли успешно заниматься по ним. Мы не ожидали, что раз личные специалисты будут обращаться к нам и исполь зовать нашу программу *«Как говорить…»*. Откликну лись психиатры, психологи, социальные работники, преподаватели, священнослужители.

Нас также удивило разнообразие организаций, ис пользующих наши материалы: службы доверия для людей, подвергшихся домашнему насилию, реабилита ционные центры для алкоголиков и наркоманов, бой скаутские организации, тюрьмы штата, школы для глу хих, «Хед старт», военные базы в США и за границей.

В общей сложности более 150 тысяч организаций по всему миру использовали или используют наши аудио-

и видеопрограммы.

Все это время мы получали настойчивые просьбы, в основном от социальных организаций. «Родителям очень нужны коммуникативные навыки. У вас есть ка кие-нибудь материалы, которые помогут нам обучить добровольцев, согласных работать в обществе по вашей программе *«Как говорить…* »?»

Какая интересная мысль! Мы бы хотели, чтобы у нас были такие материалы. Может быть, когда-нибудь в бу дущем мы могли бы написать…

Нам позвонили из отделения Университета Вискон сина. У них получилось! Без нашего ведома в сотрудни честве с Комитетом Висконсина по защите прав детей они получили федеральный грант на обучающее посо бие для тренеров по

нашей программе семинаров «Как говорить, чтобы дети слушали, и слушать, чтобы дети говорили». Очевидно, они уже научили больше сотни добровольцев, которые провели наши семинары для бо лее чем семи тысяч родителей в тринадцати округах.

С большим энтузиазмом они описывали успех их пред приятия и свою мечту провести семинары в каждом штате. Не хотим ли мы взглянуть на их пособие, внести в него необходимые изменения и присоединиться к об ширному издательскому процессу?

После того как мы оправились от шока (это слиш ком хорошо, чтобы быть правдой), мы решили встре титься с ними и работать сообща. Обучающее пособие недавно опубликовали.

Сегодня мы празднуем юбилей книги, которую мы с таким волнением выпустили двадцать лет назад. Ни кто, включая нас, не мог тогда предсказать, какой жиз неспособной она окажется, как она приобретет свою собственную жизнь и воссоздаст себя в столь различных видах и формах.

Тем не менее мы продолжаем задавать себе вопросы.

Выдержит ли *«Как говорить…»* испытание временем?

Все-таки прошло уже два десятилетия. Помимо оше ломляющего научно-технического прогресса измени лись и отношения в семье. Появилось больше ро дителей-одиночек, разведенных, неродных родителей, больше нетрадиционных семей, семей, в которых оба родителя работают, больше детей, посещающих детские учреждения. Так же актуальны и значимы эти методы общения в сегодняшнем, более энергичном, суровом и быстром, мире, как поколение назад?

Перечитав нашу книгу глазами людей нового тыся челетия, мы обе пришли к единому выводу. Эти прин ципы сейчас значимы, как никогда, потому что роди тели, независимо от их положения в обществе, гораздо больше напряжены и чувствуют себя виноватыми, разрываясь между конкурирующими требованиями на работе и дома, подгоняя себя, чтобы сорок восемь часов упихнуть в двадцать четыре часа, и стараясь де лать все возможное и быть всем для своих близких людей. Добавьте сюда потребительскую культуру, ко торая атакует детей своими материальными ценностя ми; телевизор, который выставляет напоказ откровен ные сексуальные сцены; компьютер, который пред лагает мгновенное, но очень сомнительное общение; видеоигры, уменьшающие восприимчивость к насилию; фильмы, которые показывают бесконечные убийства во имя забавы и развлечения. Легко понять, почему так много родителей сегодня чувствуют себя ошеломлен ными и разбитыми.

Мы прекрасно отдаем себе отчет в том, что эта кни га не

является панацеей. Существует много проблем, которые нельзя решить посредством только коммуникативных навыков. Однако мы верим, что на этих стра ницах родители найдут крепкую поддержку — страте гии, которые помогут им справиться с разочарованием в воспитании детей, четкие методы, позволяющие им установить границы и передать свои ценности детям, определенные навыки, которые помогут семье сбли зиться и объединиться, несмотря на разрушительные внешние силы, язык, который поможет родителям твер до стоять на своем и заботиться как о себе, так и о своих детях.

Мы очень рады тому, что выходит в свет это юби лейное издание. У нас появилась возможность поде литься с вами нашими текущими размышлениями и откликами, которые мы получали столько лет: пись мами, вопросами, историями, догадками других роди телей.

Мы надеемся, что среди этого вы найдете дополни тельную информацию, которая поможет вам справить ся с самой главной задачей в мире.

Адель Фабер, Элейн Мазлиш

1. Письма

Всегда очень радостно получать отклики от читате лей, но самые приятные письма — те, в которых люди рассказывают, как они применяли принципы *«Как го ворить…»* в своей жизни.

* * *

«Ваша книга дала мне практические средства, кото рые я столь отчаянно искала. Не знаю, как бы мне уда лось справиться с обидой и злобой моего девятилетнего сына по поводу моего развода с его отцом, если бы я не прочитала *«Как говорить…»*.

Вот совсем недавний пример: проведя день с отцом, Томми вернулся домой в плохом настроении, потому что отец назвал его «тупицей».

Потребовалась огромная сила воли, чтобы не облить грязью моего «бывшего» и не сказать Томми, что это его отец «тупица». Вместо этого я сказала:

— Да уж, это, наверное, обидно. Никто не любит, когда его обзывают. Ты бы хотел, чтобы папа просто сказал, что он хочет, а не оскорблял тебя.

По выражению лица Томми я поняла, что мои слова помогли ему. Однако я не хочу так оставлять это дело.

Я собираюсь поговорить с его отцом, мне только нужно придумать, как сделать это, чтобы не ухудшить ситуа цию.

Спасибо вам за вновь обретенную веру».

* * *

«Я купила вашу книгу за четыре доллара в букини стическом магазине и теперь могу честно сказать, что это лучшее вложение, которое я когда-либо делала.

Один из первых принципов, опробованных мной, был принцип «Опишите, что вы видите». Добившись поло жительных результатов, я едва не упала со стула. Мой сын Алекс (четыре года) — очень решительный ребенок

(мои родители даже называют его «упрямым»), он пре доставляет мне множество возможностей использовать идеи из вашей книги.

Вот как мне помогли главы «Роли» и «Решение про блемы»: когда бы я ни участвовала в программе дошко льного детского учреждения, я замечала, что воспитательница все больше и больше сердилась на Алекса, особенно если он не пел вместе с группой или не делал того, что ему было неинтересно. Если ему скучно или неспокойно, он не может сидеть неподвижно. Он кру тится, бегает, ходит туда-сюда. Воспитательница посто янно повторяла его имя: «Алекс, сядь», «Алекс, прекра ти это!»,

«Алекс!!!» Я поняла, что ему дали роль наруши теля спокойствия.

Как-то после занятий я поговорила с ним о том, что ему не нравится в программе, а что нравится. Выясни лось, что ему надоело петь «Старый Макдоналд» и слу шать одни и те же истории. Зато ему нравились поделки и игры.

Тогда я рассказала ему, как тяжело воспитательнице обучать песням и рассказывать истории всем детям, ко гда один из них бегает вокруг и отвлекает класс. Я уже хотела попросить его перечислить мне способы реше ния проблемы, когда неожиданно он сказал:

— Ладно, мама, я буду беситься на площадке, *после занятий!*

Я вздохнула и сказала:

— Было бы хорошо!

С тех пор воспитательнице не на что жаловаться.

Чем больше я использовала навыки по отношению к сыну, тем больше положительных изменений я замеча ла в нем. Такое ощущение, что в нем появился совсем новый ребенок».

«В начальной школе педагог посоветовал нам книгу *«Как говорить…»,* когда начались проблемы с поведени ем у нашего шестилетнего сына.

После того как я прочитала книгу, позаимствовала видеоматериалы в ближайшем отделении Государствен ного университета Мичигана и научилась необходимым навыкам, некоторые друзья заметили такие изменения в моем сыне, что начали спрашивать меня, что я сде лала, чтобы изменить его поведение и наши с ним отношения. (От высказываний типа «Ненавижу тебя.

Не хочу быть твоим сыном» он перешел к высказывани ям такого рода: «Мама, ты мой самый-самый лучший друг».)

Я рассказала им про книгу, и тогда они просили на учить их тоже. Я взяла из отделения университета все необходимые материалы и рабочие тетради и провела шестинедельный курс для двенадцати родителей (вклю чая моего мужа!). Чуть позже из отделения спросили, не хочу ли я провести его еще раз, перед публикой, что я и сделала. Я уже несколько лет преподаю его и вижу невероятные изменения к лучшему в жизни детей, чьи родители посещали семинары.

Позже я заметила, что некоторым родителям нужно больше времени, чтобы освоить программу. У них так мало времени, они хотят получить быстрые ответы.

Также, возможно, на них влияет распространенное мнение о том, что если они не будут жесткими (наказы вая, шлепая детей), чтобы утихомирить их, они не будут выполнять свою задачу, не будут ответственными роди телями. Но как только они начинают

по-настоящему применять ваш подход, видят, как он работает и как в конечном итоге дети становятся более отзывчивыми, они загораются этой программой.

Что касается меня, то, оглядываясь назад, я пони маю, что наш сын мог стать злобным и непослушным мальчиком. Однако после того как я нашла ваши мате риалы, выучила и применила на практике ваши навы ки из книги *«Как говорить…»,* это буквально спасло нашу семью и улучшило отношения с сыном на сто процентов. Я крепко верю, что, пока эти навыки явля ются частью нашей жизни, мы можем предотвратить превращение нашего сына в подростка, который со вершает ужасный выбор, основанный на злобе и про тесте.

Спасибо, что представили то, чему научились, в та ком ясном виде, так как этому теперь можно научиться самостоятельно».

* * *

«Я нашла

«Как говорить…»

в нашей местной биб лиотеке и должна сказать, это была самая потертая книга, которую я когда-либо видела. На самом деле единственное, что скрепляет ее, — это прочность ее содержимого.

Она крайне помогла мне в общении с моей десяти летней дочерью, которая недавно выработала опреде ленный взгляд на вещи. Не знаю, откуда это идет, от ее друзей или телевизора, но она взяла привычку гово рить: «Ты никогда не покупаешь ничего вкусного» или

«Как ты могла купить мне такую дурацкую видеоигру?

Это же для маленьких мальчиков».

Благодаря вам я больше не защищаюсь и не пы таюсь быть понятой. Теперь, когда она ведет себя «на пыщенно», я сразу же останавливаю ее. Я говорю что-

нибудь вроде: «Лиз, я не люблю, когда меня обвиняют.

Если ты чего-то хочешь или не хочешь, ты должна гово рить мне это по-другому».

Когда я первый раз начала применять этот метод, я видела, что он ее поразил. Теперь же я вижу, что, ко гда она начинает вести себя дерзко, мне даже не надо ничего говорить. Иногда я просто бросаю на нее взгляд, и она прекращает и действительно старается быть веж ливой».

* * *

«Ваша книга — лучшее изобретение со времен посу домоечной машины и микроволновки! Только сегодня утром я спешила, чтобы отвести ребенка в ясли, и на помнила Джули (четыре года), что ей нужно воспользо ваться аэрозолем для

астмы прежде, чем она оденется.

Она проигнорировала меня и начала играть с куклой

Барби. В другой раз я бы накричала на нее и отобрала у нее куклу, что довело бы ее до истерики, а меня приве ло в бешенство, и я бы опоздала на работу.

Вместо этого я глубоко вдохнула и сказала:

— Я вижу, как сильно тебе хочется играть с Барби.

Уверена, она тоже хочет проводить с тобой время. Ты сама нажмешь на аэрозоль или пусть Барби нажмет на него?

Она ответила:

— Барби хочет нажать.

После чего она подошла к аэрозолю, позволила кук ле «нажать» на него и оделась.

Спасибо вам от всего сердца и измотанных нервов».

От родителей подростков

Нас часто спрашивали о том, для какого возраста лучше всего применять эти навыки. Наш стандартный ответ: «Никогда не рано и никогда не поздно». Вот что нам рассказали родители подростков.

* * *

«Люди всегда спрашивают меня, почему мои дети стали такими замечательными. Я отдаю должное моей жене, но также рассказываю им о *«Как говорить..»,* так как это действительно помогло мне жить в соответ ствии с моими убеждениями. Я объясняю, что дело не в том, чтобы сказать или сделать что-то особенное, дело в том, чтобы жить, уважая друг друга. Когда они стано вятся подростками, вы с помощью уважения приобре таете у них авторитет.

Я знаю, что нет никаких гарантий и все это нелегко.

Недавно Джейсон, мой четырнадцатилетний сын, по просил у меня денег, чтобы пойти в кино. Выяснилось, что он хочет посмотреть фильм категории «детям до

17 лет — только со взрослыми», о котором я читал.

Фильм явно не подходил ему. Я высказал ему свои воз ражения, упомянув о том, что он еще несовершеннолет ний. Он сказал, что все его друзья идут и он не собира ется пропустить это событие. Я еще раз повторил мою точку зрения. Он ответил, что я не могу его остановить, потому что он высокий и вполне может сойти за семна дцатилетнего, а если нет, то кто-нибудь из толпы прове дет его.

— Я знаю, что не могу остановить тебя, — сказал я, — но я надеюсь, что ты не пойдешь. Потому что из всего, что я читал о нем, я понял, что этот фильм соче тает секс и насилие, и я не

считаю это сочетание нор мальным. Секс не имеет ничего общего с ситуацией, когда один человек делает другому больно. Секс связан с заботой людей друг о друге.

В общем, я не дал ему денег и, надеюсь, он не пошел в кино. Даже если бы пошел, то мне хочется верить, что он сидел бы, слыша в голове мой голос. Учитывая наши отношения, это была бы хорошая возможность для него принять к сведению мою точку зрения. Это единствен ная защита, которую я мог бы дать ему, от огромного количества мусора, заполнившего мир».

* * *

«Я хочу, чтобы вы знали — ваша книга изменила мою жизнь и мышление…

… и жизнь моих детей

… и мои отношения с мужем

… и его отношения с детьми

… и самое главное, наши отношения с дочерью-под ростком, Джоди.

Одна из вещей, из-за которой мы нередко воевали, это был комендантский час. Неважно, на какое время мы договаривались, она всегда умудрялась опаздывать, и ничто из того, что мы говорили или делали, не меняло ситуацию. Это действительно беспокоило нас, потому что в нашем городе многие подростки ходят на вечерин ки без всякого присмотра. Однажды даже вызывали по лицию, потому что к кому-то пришли незваные гости и соседи пожаловались, что ребята пьют пиво и кидают бутылки им на газон. Даже когда родители находятся в доме, они довольно рано уходят к себе смотреть теле визор или спать и понятия не имеют, что творится без них внизу. Как-то в субботу утром мы с мужем и Джоди сели обсудить решение этой проблемы. Он сказал ей, что, если бы у него была возможность, он переселил бы всю семью на заброшенный остров на два года, пока ей не надо будет поступать в университет. Но так как это было нереально, мы стали придумывать другие ва рианты.

Я сказала:

— Серьезно, Джоди, у тебя есть право гулять со своими друзьями вечером, а у нас есть право проводить вечер спокойно, ни о чем не тревожась. Нам нужно придумать что-то устраивающее всех.

И мы придумали. Вот до чего мы в конечном счете договорились: мы будем ответственны за выяснение, есть ли в доме, где проводится вечеринка, кто-нибудь из взрослых. Джоди будет ответственна за то, чтобы приходить домой между полдвенадцатого и полночью.

Так как мы рано ложимся спать, я ставлю будильник на

одиннадцать пятнадцать, просто на случай, если про изойдет что-то неожиданное. Если Джоди приходит раньше, она выключает будильник. Таким образом, она может веселиться, а ее родители мирно спят. Однако если будильник звонит, то мы начинаем искать ее.

Наше соглашение работало. Джоди выполняла свои условия договора и каждый раз выключала будильник.

Спасибо вам за спасительную книгу!»

Не только д л я д е т е й

Нашей целью при написании *«Как говорить…»* было помочь родителям улучшить отношения с детьми. Мы никак не ожидали, что некоторым людям эта книга по может изменить отношения со своими собственными родителями или к самим себе.

* * *

«В детстве меня не хвалили и постоянно оскорбля ли. Несколько лет я пряталась от реальности при помо щи наркотиков и алкоголя, после чего стала искать лечение, чтобы постараться изменить свое деструктивное поведение. Мой терапевт порекомендовал вашу книгу, и она отлично помогла мне научиться говорить не толь ко с моим сыном, которому восемнадцать месяцев, но и с собой.

Я стараюсь больше не принижать себя. Я стараюсь ценить себя и верить во все, что я делаю для себя и сво его сына. Я мать-одиночка, и меня пугает мысль о том, что я могу повторить ошибки своих родителей. Но те перь я знаю, что этого не случится. Спасибо, что по могли мне поверить в себя».

* * *

««Как говорить…» — это моя библия, она помогла мне разорвать порочный круг отрицания чувств и мыс лей, сложившийся в нашей семье за пять поколений.

Потребовалось долгое время, чтобы я наконец научи лась не подавлять свои чувства, даже самые неприят ные. Мне хорошо с самой собой. Я надеюсь, что мои четверо детей (семнадцать, четырнадцать, двенадцать и десять лет) могут в некотором роде оценить усилия, которые я приложила со своей стороны (я годами ходи ла на ваши семинары для родителей), чтобы вырастить поколение людей, желающих и способных общаться, а не отрицать, отрицать и еще раз отрицать.

P.S. Я купила вашу книгу, когда у меня был только один ребенок. Она стала моим спасением!»

* * *

«Я — сорокалетняя мать двух мальчиков. Что меня больше всего поразило в связи с вашей книгой, это осознание того, как ужасно повредило мне отношение моих родителей ко мне. Мой

отец до сих пор умудряется говорить мне что-нибудь обидное каждый раз, когда мы встречаемся. С тех пор как у меня появились дети, все эти замечания превратились в отвратительные ма ленькие насмешки над тем, какая я безнадежная мать и как плохо я воспитываю детей. Я понимаю, что даже несмотря на то, что я взрослая, во мне еще живет ребе нок и страдает от старых ран сомнения и ненависти к себе.

Самое странное, что я добросовестно и много рабо таю и достигла некоторого успеха в качестве художника.

И тем не менее мой отец постоянно рисует на словах образ, прямо противоположный мне.

Прочитав вашу книгу, я осмелилась противостоять своему отцу. Недавно, когда он сказал мне, что я лени вая, я ответила ему, что он может видеть меня такой, но я вижу себя иначе. (Он смутился.) У меня появилась на дежда, что я смогу вылечить ребенка, живущего во мне, дав ему то воспитание, которого не дали мне».

От учителей

Почти на каждом собрании один или двое учителей отзывали нас в сторону, чтобы сообщить нам, как наши книги повлияли на них не только в личном плане, но и в профессиональном. Некоторые описали свой опыт.

* * *

«Я прочитал *«Как говорить, чтобы дети слушали…»* девять лет назад, когда только начал преподавать.

Я работал с детьми старшего возраста, а своих детей у меня еще не было. Ваша книга спасла мою жизнь.

Она точно помогла мне стать хорошим учителем для моих учеников из седьмого и восьмого классов и стать счастливее.

Когда я перестал спрашивать себя, как заставить детей учиться и хорошо себя вести, в моих мыслях произошли полезные изменения. Теперь я спрашиваю себя, как мотивировать учеников брать ответственность за свои проблемы. Недавно меня ждал успех с Марко, учеником, который сам себе определил роль клоуна, мешал другим детям и постоянно получал двойки по тестам. Как-то раз я попросил его остаться после заня тий. Я сказал ему:

— Марко, мне надо поговорить с тобой. Как ты счи таешь, что тебе поможет лучше учиться?

Мой вопрос ошеломил его. Думаю, он ожидал, что его пошлют к директору школы. После долгого молча ния он произнес:

— Может быть, мне надо делать записи.

На следующий день Марко не только начал записы вать, но

поднимал руку и отвечал. Один из мальчиков сказал:

— Черт, Марко. Ты, оказывается, что-то знаешь!

Годами я советовал вашу книгу, одалживал ее и об суждал буквально с сотнями родителей и учителей.

Обычно у меня лежит один экземпляр на ночном столи ке. Сознательное внимание к ее принципам помогло мне стать таким отцом, мужем и другом, каким я хочу быть».

* * *

«Все мои ученики получили пользу от вашей главы про похвалу. У одного моего ученика синдром дефицита внимания. За девять месяцев он сдал только три зада ния. Прочитав *«Как говорить…»,* я начала использовать описательный язык, чтобы указать ему на его положи тельные стороны. Я начала говорить такие вещи, как:

«Ты смог посчитать», или «О, ты нашел свою ошибку», или «Ты продолжал считать, пока не получил правиль ный ответ». На следующей неделе он сдал *все самые простые задания.* Он так гордится своей работой, что хочет, чтобы я сказала об этом его маме на родитель ском собрании.

У другого моего ученика жуткий почерк, даже он сам не может разобрать, что он написал. Оценки по орфографии у него тоже ниже среднего. Он ходит на дополнительные занятия к другой учительнице. Я поде лилась с ней этой книгой, и мы вместе хвалим его. Мы обе описываем *все, что у него хорошо* получается в плане орфографии и чистописания («Ты не забыл написать букву «т» в слове часто»). Сегодня он ворвался в мою комнату и сообщил, что написал правильно девятна дцать слов из двадцати. Это была его первая пятерка по орфографии в жизни».

* * *

«Я — учебный диагност в большом школьном окру ге в Техасе. Несколько лет обучая учителей и экспери ментируя с разнообразными методиками — модифика циями поведения, теорией подкрепления, все более су ровыми наказаниями, лишением каникул, задержками после уроков, временным прекращением процесса, — мои коллеги и я пришли к одному выводу. Мы должны использовать принципы и навыки, о которых вы писа ли во всех ваших книгах, и обучать им учителей. Мы убеждены, что класс работает тогда, когда «работают» отношения. А отношения хорошие тогда, когда обще ние строится на человечности и заботе».

Отклики из-за границы

Мы были просто зачарованы письмами, которые получали из других стран. Нас не переставало удивлять, что наша работа

оказалась столь значимой для людей с совершенно другой культурой. Когда Элейн выступала на Международной книжной ярмарке в Варшаве, она попросила читателей объяснить, откуда такой горячий отклик на нашу книгу в Польше *{«Как говорить…»* была тут бестселлером). Один отец ответил ей:

— Годами мы находились под властью коммуни стов. Теперь у нас политическая свобода, но ваша книга демонстрирует нам, как быть свободными изнутри, как уважать себя и членов своей семьи.

* * *

Одна женщина написала из Китая:

«Я преподаю английский в Гуанчжоу, в Китае. Ко гда я училась в Нью-Йорке, я также работала няней у Дженнифер, маленькой пятилетней девочки. До меня у нее была няня из другой страны, которая плохо обра щалась с ребенком. Она ее била и время от времени за пирала в темной комнате за то, что та не слушалась.

В результате Дженнифер стала еще более странной и необщительной. Вдобавок ко всему она часто впадала в истерику.

В первые несколько недель я применила к Дженни фер традиционные китайские методы, которые должны были показать ребенку, как себя вести. Однако они ока зались неэффективными. Она еще чаще впадала в исте рику и даже била меня.

Мама Дженнифер так сочувствовала мне, что даже пошла к психологу за советом. Он посоветовал ей вашу книгу *«Как говорить, чтобы дети слушали, и как слу шать, чтобы дети говорили».* Мы с ней охотно прочита ли ее и приложили все усилия, чтобы использовать на практике навыки, о которых узнали из нее. Это при вело нас к успеху. Дженнифер начала больше разгова ривать с нами, и постепенно мы стали хорошими друзьями.

— Ксинг Инг, ты так хорошо справляешься с Джен нифер, — сказали мне однажды благодарные родители.

Сейчас я вернулась в Китай и сама стала матерью маленького мальчика. Я применяла по отношению к нему методы, о которых узнала из вашей книги, и они доказали свою эффективность. Теперь я хочу помочь другим китайским родителям стать счастливее в отно шениях со своими детьми».

* * *

Виктория из Австралии написала:

«Я использовала некоторые из ваших советов со своими детьми и обнаружила, что мои молчаливые де ти, особенно двое старших, начали чаще разговаривать со мной. Когда они приходят домой из университета или школы, я встречаю их

словами: «Я так рада, что ты пришел», а не так, как раньше: «Как дела в школе/уни верситете?» Я улыбаюсь им. Моя старшая дочь сама на чинает разговор и больше не избегает меня».

* * *

Социальный работник, которая преподавала нашу программу *«Как говорить…»* в Монреале в Квебеке, описала в письме, как она посетила своих родственни ков в Кейптауне, в Южной Африке:

«Я встретилась с руководителем воспитательного центра, чтобы посмотреть, как они работают. Центр предлагал занятия для людей среднего класса, которые жили поблизости, и для жителей трущоб на окраине города, называвшейся Кейэлиша. В Кейэлише семьи жили в маленьких жестяных домиках — каждый домик размером со спальню, без электричества, воды и сани-

тарно-технических сооружений. Люди из центра про водили тут занятия по книге *«Как говорить…»,* а также переводили на африкаанс комиксы, чтобы жителям было понятно содержание. Они сказали, что у них в библиотеке есть около десяти экземпляров книги и все они уже истерлись и потрепались от бесконечного ис пользования.

Я им также прислала экземпляр вашей новой книги *«Как говорить с детьми, чтобы они учились»* подруге из

Йоханнесбурга, которая проводит обучающие програм мы для учителей, работающих далеко от городов, в ма леньких поселениях.

Думаю, вам надо знать масштаб влияния вашей книги!»

Родители под давлением

Большинство примеров в этой книге показывали людей, которые справляются с простыми ежедневными проблемами. Когда однажды к нам подошла женщина после лекции и со слезами на глазах рассказала, как ее враждебные и безнадежные отношения с сыном, у ко торого синдром Туретта, превратились в жизнерадост ные и нежные благодаря нашей книге, мы были просто потрясены. С тех пор мы слышали о некотором количе стве матерей и отцов, которые использовали наши ме тоды в стрессовых ситуациях и для решения серьезных проблем.

Почти всегда читатели ставят нам в заслугу то, как изменилась их жизнь. Мы считаем, что это их заслуга.

Любой может прочитать книгу. Требуется большая ре шительность и самоотверженность, чтобы использо вать слова из книги и восторжествовать над душевной болью.

* * *

«Мой дом иногда напоминает мне декорации к третьей мировой войне. У моей дочери (семь лет) син дром дефицита внимания с гиперактивностью. Когда она пьет свои лекарства, она

еще как-то поддается управ лению. Но потом она полностью выходит из-под кон троля. (Я знаю многих родителей детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью, которые пере шли к воспитанию кнутом.)

Прочитав вашу книгу, я задалась вопросом, срабо тают ли эти навыки с подобным ребенком. В общем, они сработали. Я заметила, что, если я говорю с ней по вашему методу после того, как она приняла свое лекар ство, оно помогает ей весь день, особенно это касается ее социальных навыков. Уверена, что, если буду про должать в том же духе, это поможет ей позже в жизни.

Спасибо вам за книгу».

* * *

«Мы с мужем оба психологи. Недавно мы поставили нашему сыну (восемь лет) диагноз — синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Нам с ним часто бывало очень тяжело. Подруга познакомила нас с вашими кни гами *«Свободные родители — свободные дети»* и *«Как го ворить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили».* Мы обнаружили в них самый полезный под ход, с которым когда-либо сталкивались до настоящего времени.

Мы оба вначале использовали бихевиоральные ме тоды, которые с нашим сыном привели к обратным результатам. Ваш подход, основанный на взаимоува жении и взаимопонимании, постепенно помог нам по лучить от сына то, что нужно, хотя мы не пытались контролировать все, что происходит. Это было такое долгожданное облегчение!

Я поняла, что мое знание модели взаимодействия находится в зачаточном состоянии, но я делилась тем, чему научилась в ходе лечебной практики. Ваши мето ды эффективны в различной обстановке и с разными людьми.

Спасибо вам за вашу готовность делиться опытом и признавать свои слабые места. Это помогает вашим читателям признавать свои слабости».

* * *

«У моего сына, Питера, обнаружили ослабление зре ния в довольном уже взрослом возрасте, в шесть лет.

Его врач объяснил нам, что нужно шесть месяцев носить повязку на очках, или зрение Питера в правом глазу рискует сильно упасть. От Питера требовалось носить повязку четыре часа в день, во время школьных занятий.

Излишне говорить, что Питер стеснялся и чувство вал себя неловко. Он пытался избавиться от ношения повязки каждый день, и у меня уже лопалось терпение.

Он жаловался, что у него из-за этого болит голова, что он

видит хуже, чем раньше, и что ему больно. Я призна вала его чувства и одновременно твердо стояла на сво ем, но его отношение не улучшалось.

Наконец через пять или шесть дней я сломалась.

Я сказала ему:

— Слушай, Питер, я тоже надену на четыре часа по вязку, чтобы знать, что это такое, а потом мы вместе что-нибудь придумаем, чтобы было легче носить ее.

Я сказала это из жалости к нему, но не думала, что это даст результат.

Через двадцать минут у меня жутко заболела голова.

Я потеряла ощущение глубины, так что попытка за няться повседневными делами — открыть дверь в ком нату, снять белье с сушилки, выпустить на улицу кошку или даже подняться на второй этаж дома — далась мне с невероятным трудом. К концу четырех часов я превра тилась в несчастную измученную развалину, которая *полностью понимала,* через что прошел ребенок.

Мы поговорили. Хотя я не могла изменить требова ний врача, мы с Питером признали, что испытали одно и то же. Несомненно, все, что ему было нужно, это мое подтверждение того, как это тяжело и что я не способна справиться с этим так же, как он. С этого момента он стал добросовестно носить повязку каждый день по че тыре часа во время школьных занятий. Его зрение не упало, и ему даже не пришлось носить очки.

Я поняла, что иногда нужно просто поддержать ре бенка в его чувствах. В другой раз надо пойти на допол нительный шаг и «посмотреть на все его глазами».

Я уже много лет преподаю семинары для групп по вашей книге *«Как говорить…». С* тех пор как я купила вашу первую книгу в 1976 году, я стала сторонницей ваших методов. В то время у меня только родился пер вый ребенок, Алан. Сейчас ему уже двадцать два года, и он страдает от психического расстройства. Это рас стройство умственной деятельности, передающееся по наследству в моей семье. Благодаря навыкам, кото рым я научилась, у Алана перспективы намного луч ше, чем у большинства пациентов, и я способна по мочь ему в беде и признании своей беспомощности.

Также благодаря навыкам я могу справиться с его эмоциональными взлетами и падениями, связанными с болезнью.

Поскольку я посещала группы поддержки вместе с другими родителями, у которых были нетрудоспособ ные дети, я увидела, что ваши методы изменили мою ситуацию к лучшему. Будем надеяться, что сможем по мочь Алану продолжить добиваться

успеха и, что самое главное, предотвратим обострения и госпитализацию, которые так часто случаются.

Я так благодарна вам за то, что уже семнадцать лет использую ваши принципы. Братья и сестры Алана то же страдают от страха заболеть и от ужасно неравно мерного распределения средств в нашей семье из-за инвалидности сына. Навыки помогли нам с мужем со чувственно относиться к их положению и отдавать себе в нем отчет. Ваша книга — огромный подарок для всей нашей семьи».

2. Да, но…? Что, если…? Как насчет…?

Не все отклики, которые мы получали, были поло жительными. Некоторые люди были разочарованы тем, что не нашли ничего полезного в книге для помо щи детям с серьезными проблемами. Другим не понра вилось, что мы не ответили на их конкретные вопросы.

Некоторых расстроило, что они приложили искренние усилия, чтобы иначе разговаривать и вести себя с ре бенком, но не получили должных результатов. Они по вторяли одно и то же: «Я попробовал, но эти принципы не работают».

Когда мы их спрашивали, что в действительности произошло, и узнавали о деталях их опыта, почти всег да было легко понять, что шло не так и почему. Очевид но, что некоторые идеи нам надо было развить более полно. Вот некоторые вопросы и комментарии, кото рые мы слышали по поводу нашей книги, и наши отве ты на них.

О выборе

«Я дал выбор моему ребенку подросткового возраста, но это привело к обратным результатам. Я сказал ему, что он может причесаться и пойти на обед в честь Дня благо дарения либо может пообедать у себя в комнате, все зави сит от него.

Он сказал:

— Ладно, я поем в своей комнате.

Я был шокирован. Я воскликнул:

— Что?! Ты поступишь так со мной и со своей семьей?

Он просто повернулся спиной и ушел. Может быть, лучше не предоставлять подросткам выбор?»

Прежде чем предложить выбор ребенку любого воз раста, спросите себя: *«Оба эти варианта приемлемы для меня и для ребенка?»* Или они скрыто угрожают чем-то?

Не почувствует ли ребенок, что я манипулирую им?

В лучшем случае подтекст выбора должен быть такой:

«Я на твоей стороне. Я хочу, чтобы ты кое-что сделал

(или не делал), но вместо того чтобы приказывать те бе, я хочу, чтобы ты тоже поучаствовал в решении во проса».

Какой выбор вы могли бы дать ребенку относитель но его волос? Скорее всего никакого. Большинство подростков относятся к почти любому высказыванию родителей по поводу их волос — стиля, цвета, длины, чистоты или ее отсутствия — как к вторжению в их лич ное пространство.

Но что делать, если вы не можете сдержаться? Если вам хочется рискнуть и влезть в зону чувствительности,

приближайтесь с осторожностью: «Я знаю, что это не мое дело, однако, если бы ты по возможности позволил парикмахеру подстричь тебя немного, чтобы мы увиде ли твои глаза, твоя мать была бы тебе очень признатель на **в** День благодарения».

Затем быстро удаляйтесь.

«Что делать, если даешь своему ребенку на выбор два варианта, а он отвергает оба? Врач прописал моей дочери лекарство, которое она ненавидит, и я поступила так, как вы советовали. Я ей сказала, что она может выпить его с апельсиновым соком или с газировкой. Она ответила:

— Не хочу ни то, ни другое.

И замолчала».

Когда дети испытывают нежелание что-то делать, они скорее всего не выберут ни один из вариантов. Если вы хотите, чтобы ваша дочь приняла ваши варианты, вам лучше начать с признания ее негативных чувств:

«Знаешь, я вижу по тому, как ты морщишь нос, как сильно ты ненавидишь это лекарство». Такая фраза мо жет расслабить ее. Она говорит ей: «Мама понимает меня, и она на моей стороне». Теперь ваша дочь эмо ционально подготовлена к тому, чтобы подумать над вашими словами: «Ну, дорогая, что облегчит тебе не приятные ощущения — сок или газировка? Или поду май над тем, что может помочь, даже немного». На са мом деле возможен огромный перечень различных ва риантов:

Ты хочешь выпить его медленно или быстро?

С закрытыми или открытыми глазами?

С помощью столовой ложки или чайной?

Держа себя за нос или за пальцы ноги?

Когда я пою или когда я молчу?

Лучше, если я тебе дам его или ты сама возьмешь?

Суть в том, что легче глотать что-то, если кто-ни будь понимает, как вам тяжело, и если вы сами выска зываетесь на эту тему.

О последствиях

Другие неудачи в общении случались, когда послед ствия были включены в процесс решения проблемы.

Одна мама рассказала нам, как она была разочарована, пробуя решать с ребенком проблему, потому что это не изменно заканчивалось ссорой.

«Я собрала семью и сообщила детям, что врач сказал по поводу нашей собаки, которая страдала от избыточного веса и мало двигалась. Мы прошли вместе через все этапы метода «решение проблемы», определив, кто за что будет нести ответственность и когда. Тут мой средний сын спро сил,

какими будут последствия, если кто-то не выполнит свою работу. Мой старший сын предложил лишать теле визора на вечер. Двое других заявили, что это нечестно.

Короче говоря, мы все завелись в ходе этого спора о по следствиях, все злились друг на друга и ничего не приду мали относительно собаки. Единственный вывод, **который я могу сделать, это тот, что мои мальчики еще недостаточ но выросли для этого метода».**

Не самая лучшая идея — обсуждать последствия, ко гда вы пытаетесь решить проблему. Весь этот процесс направлен на укрепление доверия и доброжелательно сти. Как только возникает идея о последствиях в случае неудачи, все испорчено. Появляется сомнение, мотива ция уходит, доверие разрушается.

Когда ребенок спрашивает, какие **его ждут** по следствия, если он не выполнит свою часть дела, ро дитель может ответить так: «Я не хочу даже думать о последствиях. Сейчас мы должны решить, как выле чить собаку и поддержать ее здоровье. Нам нужно объединиться, чтобы помочь ей. Мы понимаем, что иногда бывает лень выполнять свои обязанности. Но мы все равно будем их выполнять, так как не хотим подвести друг друга или собаку. А если кто-то заболе ет или произойдет непредвиденный случай, мы будем все делать по очереди. В этой семье мы все заботимся друг о друге».

Альтернативы «но»

Некоторые родители жаловались, что, когда они признавали чувства детей, те еще больше расстраива лись. Когда мы спрашивали, что они конкретно говори ли, проблема прояснялась. Каждое из сочувственных высказываний содержало слово «но». Мы обратили их внимание на то, что слово «но» стремится прогнать, уменьшить или стереть все, что было раньше. Вот пер воначальные высказывания родителей и наши вариан ты, которые исключают «но».

Первоначальное высказывание: «Ты, похоже, так расстроилась, пропустив день рождения Джули, но у тебя была сильная простуда. К тому же это ведь только одна вечеринка. У тебя их еще будет очень много в жизни».

Ребенок думает: «Папа просто не понимает».

Наш вариант (вместо того чтобы говорить «но», оцените истинное значение ситуации): «Ты, похоже, так расстроилась, что не смогла пойти к Джули на день рождения. Ты так хотела отпраздновать его с ней. Последнее, что ты хотела сегодня делать, это лежать в кровати с температурой».

Если папа в хорошем настроении, он может вы разить

желание своей дочери: «Ты бы хотела, чтобы кто-нибудь изобрел лекарство от простуды?»

Первоначальное высказывание: «Я знаю, как тебе не нравится мысль, что надо опять сидеть с ня ней, но мне нужно пойти к зубному врачу».

Ребенок думает: «У тебя всегда есть причины, чтобы оставить меня».

Наш вариант (исключите «но». Замените его на

«Дело в том…»): «Я знаю, как тебе не нравится мысль, что надо опять сидеть с няней. Дело в том, что мне нужно пойти к зубному врачу».

В чем разница? Как сказал один отец, *«но»* звучит как дверь, которой хлопнули у вас перед носом. *«Дело в том»* открывает дверь и предлагает вам придумать возможное решение. Ребенок может сказать: «Пока ты у врача, я поиграю в домике Гари». Мама может отве тить: «Может быть, ты пойдешь со мной и почитаешь книжку в коридоре?» Может не найтись то решение, которое удовлетворит ребенка. Тем не менее, если мы признаем, что проблема существует, ребенку легче с ней справиться.

Первоначальное высказывание: «Холли, я ви жу, как ты расстроена своей прической. Но ты уви дишь — волосы отрастут. Через несколько недель ты даже не заметишь этого».

Ребенок думает: «Ничего себе. Как будто я **не** могла сама до этого додуматься».

Наш вариант (исключите «но». Замените его на

«И хотя ты знаешь…»): «Холли, я вижу, как ты рас строена своей прической. И хотя ты знаешь, что во лосы отрастут, ты бы хотела, чтобы тебя услышали, когда ты говорила, что нужно отрезать всего пару сантиметров».

Предваряя свое высказывание фразой *«и хотя ты знаешь»,* вы верите в умственные способности вашей дочери и утверждаете свою точку зрения, не отвергая ее.

«Зачем ты…? Почему ты не…?»

Некоторые родители жаловались, что они всячески старались понимать своих детей и это только вызывало враждебную реакцию.

«Как приемная мать, я хорошо понимаю, как важно не критиковать своих детей. Я предоставляю дисциплину их отцу. Однако, когда он был в отъезде и учительница при слала мне записку, что мой приемный сын не сдал вовремя реферат, я знала, что мне нужно как-то решить этот во прос. Я была очень спокойна. Я дружески спросила его, почему он не сдал вовремя реферат, и он буквально взо рвался. Почему?»

Любое предложение, которое начинается со слов

«Зачем ты..?», «Почему ты не..?», может воспринимать ся как обвинение. Такие вопросы заставляют ребенка думать о своих недостатках. Под вашим дружеским

«Почему ты не..?» он может услышать: «Это не оттого ли, что ты ленивый, неорганизованный, безответствен ный и безнадежно медлительный?»

Теперь он в затруднительном положении. Как он вам ответит? У него два необоснованных выбора. Он может либо отстаивать свое несоответствие требовани ям, либо защищаться и извиняться: «Потому что **я** не очень понял задание… Потому что библиотека была закрыта» и т. д. В любом случае он будет еще больше расстроен, еще больше рассержен на вас и меньше на строен на исправление ситуации.

Какие ваши слова могут привести к другой реакции?

Вы можете вернуть проблему вашему сыну и предло жить свою поддержку. Вручив ему записку от учитель ницы, вы можете сказать:

«Это было адресовано папе и мне, но только ты зна ешь, как это исправить. Если что-то мешает начать или закончить реферат либо ты хочешь, чтобы кто-то обсу дил с тобой идеи, я всегда рядом».

По поводу отдаления

Некоторые родители прочитали книгу от корки до корки и ничего не нашли по поводу отдаления. Вначале мы были озадачены этим. Мы на двоих вырастили шесть детей и ни с кем не использовали принцип отда ления. Затем постепенно мы начали замечать появле ние огромного количества книг и статей, пропаганди рующих новый метод воспитания, альтернативу порке, рассказывающий родителям, как успешно проводить это мероприятие.

Как мы могли не обратить на это внимания? Объяс нение довольно разумное. Считается, что, если отправ лять непослушного ребенка в другое место, где ничто не будет отвлекать его — ни книги, ни игрушки, ни иг ры, — и настаивать на том, чтобы он сидел там опреде ленное количество времени, одна минута за каждый год его жизни, ребенок поймет свои ошибки и вернется смирившимся и послушным.

Однако чем больше мы думали об этом и чем больше читали, тем меньше нам нравился этот метод. Нам ка жется, что отдаление — идея не новая и не прогрессив ная, это всего лишь усовершенствованный вариант ста рой практики ставить капризного ребенка в угол.

Например, представьте, что Билли бьет свою млад шую сестру, потому что она тянет его за руку, когда он пытается рисовать, а мама в бешенстве шлет его «отси деть срок» на своем стуле. Она считает, что это лучше, чем бить Билли за то, что он бьет свою сестру. Но что думает Билли, пока сидит там? Он думает: «Теперь я по лучил урок. Я не должен никогда больше бить свою се стру независимо от того, что она делает»? Или он думает: «Нечестно! Маме плевать на меня. Ее волнует только моя глупая сестра. Я ей устрою, когда мама от вернется»? Или он делает вывод: «Я плохой. Я заслужил сидеть тут в одиночестве»?

Мы убеждены, что непослушного ребенка не стоит отдалять от членов его семьи, даже на время. Однако его нужно остановить и переориентировать: «Билли, без драки! Ты можешь сказать своей сестре *словами,* как те бя злит, что она тянет тебя за руку в то время, как ты пытаешься рисовать».

Но допустим, Билли говорит ей, а она продолжает тянуть его. И допустим, Билли опять бьет ее. Не нужно ли в этой ситуации отослать его на время?

Если отправить Билли «в ссылку», это может на время его успокоить, но не затронет основную пробле му. Билли нужно не отдаление, но уединение с ласко вым взрослым, который поможет ему справиться со своими чувствами и придумать лучший способ изме нить ситуацию. Мама может сказать: «Иногда бывает нелегко, когда у тебя маленькая сестра, которая хвата ет тебя за руку, чтобы привлечь твое внимание. Сего дня она так разозлила тебя, что ты ее ударил. Билли, я не могу допустить, чтобы один из моих детей бил дру гого. Мы можем составить список того, что ты можешь сделать, если она опять будет доставать тебя, когда ты рисуешь».

Альтернативы драке:

Билли может закричать «Хватит!» ей в лицо, очень громко.

Он может мягко отодвинуть ее руку.

Он может дать ей листочек бумаги и карандаши.

Он может дать ей что-то еще, чтобы она играла.

Он может рисовать, когда его сестра спит.

Он может рисовать в своей комнате, закрыв дверь.

Если ничего не помогает, он может позвать на по мощь маму.

Билли может прикрепить свой список, где ему боль ше нравится, и смотреть в него, когда возникает не обходимость. Он больше не считает себя человеком, который ведет себя плохо, когда злится, что его нужно удалять от людей. Он чувствует себя ответственным человеком, у которого есть множество возможностей справиться со своей злостью.

О супругах и других близких людях

Некоторые наши читатели делились общим разоча рованием. Они не нашли в книге ничего по поводу того, как быть с сопротивляющимся супругом.

«Я пытаюсь по-другому говорить с детьми, но мне ме шает муж/жена/партнер, который не согласен с новым подходом. Вы мне можете что-нибудь посоветовать?»

Когда тот же вопрос возник на одной из наших лек ций, мы спрашивали людей, что делали они. Вот их от веты:

Я говорю с мужем по поводу изменений, которых я стараюсь достичь. Таким образом, он чувствует, что вовлечен в процесс, но при этом на него никто не давит, чтобы он менял себя.

Мы держим книгу в машине. Тот, кто не ведет ма шину, читает вслух, а затем мы обсуждаем прочи танное.

Мой муж не станет читать книги о воспитании. Он придерживается мнения: «Какая разница, как гово рить с ребенком, если он знает, что ты его любишь».

В конце концов я сказала ему: «Слушай, когда мы решили завести детей, мы знали, что хотим спра ведливо обращаться с ними. Мы же не собирались одевать их в лохмотья или кормить нездоровой пи щей. Почему же мы должны говорить с ними так, как не подобает, особенно если есть возможность найти более хорошие варианты? Наши дети заслу жили лучшее, что есть в нас обоих».

Я пыталась привлечь своего мужа, спрашивая его совета по поводу того, как лучше справиться в не которых ситуациях с нашими двумя сыновьями.

Я говорила ему: «Дорогой, я хочу обсудить это с то бой. Это область, в которой у меня нет опыта, так как я никогда не была маленьким мальчиком. Что бы скорее настроило тебя на взаимодействие, если бы твоя мама сказала тебе то или это?» Обычно он сразу отвечает, но иногда задумывается и выдает совет, до которого я бы никогда сама не додума лась.

Моя жена ненавидит, когда я говорю ей, что надо сказать или как надо сказать. Лучше всего, когда я использую навыки сам и ничего ей не говорю. Но что-то она все-таки усвоила, так как на следующее утро, когда мы очень спешили, наша дочь отказа лась надевать куртку. Вместо того чтобы спорить, моя жена предоставила ей выбор. Она спросила дочку, хочет ли она надеть куртку *правильно* или *задом наперед*. Та хихикнула и надела куртку задом наперед, после чего мы и вышли на улицу.

Сила ю м о р а

Некоторые родители упрекнули нас в том, что мы не включили в книгу главу о юморе. В свою защиту мы объяснили, что когда мы писали главу о взаимодей ствии, мы взвесили все за

и против включения главы о юморе. Мы знали, как неординарный или неожидан ный поступок может резко изменить настроение от плохого к хорошему. Как мы могли просить родителей, учитывая, сколько всего им нужно делать, еще и быть

«забавными», поэтому мы ограничились двумя корот кими абзацами. Это большая ошибка. Родители, как выяснилось, очень забавны. Даже те, которые в это не верят. Каждый раз на семинарах, которые мы проводи ли по всей стране, мы просили серьезных, взрослых ро дителей вступить в контакт с игривым, смешным, неле пым, сумасбродным ребенком, живущим внутри них, и они вступали. Они придумывали самые очаровательные примеры того, что можно сделать, чтобы поднять себе настроение и сломить сопротивление ребенка.

* * *

«Иногда мой трехлетний ребенок отказывается сам одеваться, так как хочет, чтобы я это делала за него.

Когда у него такое настроение, я надеваю ему нижнее белье на голову, а носки — на руки. Он, естественно, говорит мне, что я все делают неправильно, и надевает белье на тело, а носки на ноги. Потом он говорит мне:

— Мамочка, вот как надо.

Я делаю вид, что очень удивлена, и пытаюсь надеть штаны ему на руки, а рубашку на ноги. Игра всегда за канчивается смехом и объятиями».

* * *

«Чтобы заставить моего сына чистить зубы, мы при думали микробов — Джеральдину и Джо, которые пря чутся. Пока он чистит зубы, они поют: «У нас вечеринка во рту Бенджамина». Потом они начинают кричать, ко гда он дотрагивается до них зубной щеткой и спле вывает их в раковину. Они кричат ему: «Мы еще вер немся!»

* * *

Трудность поддержания порядка в любом доме с детьми любого возраста породила самые творче ские решения. Вот что делали некоторые родители, чтобы побудить детей помогать по дому или убирать за собой.

«Мы попытались основать некоторые традиции, чтобы вдохновить нашу новую «смешанную» семью — у нее трое детей (семь, девять и одиннадцать), и у меня двое (десять и тринадцать) — лучше ладить друг с дру гом. Споры о том, кто какую работу по дому делает, бы ли нашим слабым местом. Теперь каждый раз в субботу утром мы пишем все, что надо сделать за день, на раз ных бумажках. Затем мы сворачиваем их, кладем каж дую в свой цветной шарик, надуваем их и бросаем все

шарики в воздух. Каждый ребенок хватает один шарик, лопает его, делает свою работу, возвращается и берет следующий. Так продолжается, пока вся работа не сде лана, после чего мы поздравляем друг друга за слажен ную работу команды!»

* * *

«Я — сидящий дома отец, и недавно я придумал но вый способ, как справиться с беспорядком, который устраивают дети. Я беру специальную колоду карт, от куда убираю все крупные карты. Затем каждый ребенок берет карту и узнает, сколько вещей ему надо убрать.

Это приводит их в большое возбуждение, когда они считают, сколько вещей они убрали, и бегут назад, что бы вытянуть следующую карту. Последний раз вся уборка заняла двадцать минут, и мальчики были разоча рованы, что игра так быстро закончилась».

* * *

«Сценарий: в комнате живут две девочки. По всему полу валяются кусочки от трех разных пазлов.

Мама. Итак, дети, игра называется «Кто быстрее музыки?» Смысл в том, что я включу кассету, а вы должны положить все кусочки пазлов в свои коробки до того, как закончится песня.

Они немедленно принялись за дело и все убрали за две с половиной песни».

* * *

«У меня четыре сына. Я как минимум пятьдесят раз в день кричу на них, чтобы они убрали свою обувь.

Первое, что они делают, когда приходят домой, это сни мают ботинки и бросают их посреди прихожей, а я по стоянно о них спотыкаюсь.

Идея: Я пишу слово «обувь» на листочке бумаги, продеваю через него веревку и вешаю его при входе на кухню, достаточно низко, чтобы они натолкнулись на него.

Кевин, мой восьмилетний сын, первый приходит домой. Записка слегка задевает его волосы, когда он входит в кухню.

К е в и н. Что это?

Я. Прочитай.

К е в и н. Обувь? Что это может значить?

Я. А ты как думаешь?

К е в и н. Нам купят новую обувь сегодня?

Я. Нет.

К е в и н (*старательно думает).* Ты хочешь, чтобы мы убрали свою обувь?

Я. Угадал.

Кевин идет и убирает свои ботинки! Потом возвра щается и

объясняет смысл записки своим трем братьям, которые тоже убирают свою обувь!!!

К е в и н. Тебе надо сделать такую же записку для мытья рук».

* * *

«Мои дети подросткового возраста ненавидят мыть туалет («Мам, это противно!»). Я не стала с ними спо рить. Я просто приклеила записку к зеркалу над рако виной. Вот стишок, с помощью которого я этого до билась.

«Поскорей хватайте губку
И усердно ею трите
Все углы, края, приступки,
Не забудьте, где сидите
Пятой точкой. Неохота
Вам копаться и возиться,
Но проделанной работой
Вся семья теперь гордится!
Спасибо, мама».

* * *

Мама, которая рассказала нам эту историю, озагла вила ее «Ничто не длится вечно».

«Я хотела, чтобы мой сын убрал все поезда и рельсы в своей комнате, поэтому я вошла к нему и притвори лась, что звоню ему по телефону. Дзынь. Дзынь.

Он притворился, что берет трубку, и сказал:

— Алло.

Я спросила:

— Это Строительная компания Рейли?

— Д а.

— Мне нужно убрать в другое помещение тяжелые поезда и рельсы, а я слышала, что ваша компания — лучшая в этом деле.

Он пошел и все убрал. Я пробовала это во второй раз, и оно снова сработало. Затем я как-то раз позвони ла своему сыну:

— Это Строительная компания Рейли?

— Она обанкротилась, — ответил сын».

3. Их родной язык

Наш наставник, доктор Хаим Гинотт, родился не в США, он приехал сюда из Израиля, будучи еще мо лодым человеком. Здесь он получил степень доктора, опубликовал свои книги и начал проводить групповые семинары для родителей. Когда мы первый раз приш ли в одну из его групп, мы стали ему жаловаться, как тяжело менять старые привычки: «Мы начинаем гово рить что-то детям, останавливаемся, запинаемся». Он задумчиво слушал нас, а потом сказал: «Выучить но вый язык нелегко. Начнем с того, что вы всегда будете говорить с акцентом… Но для ваших детей это будет родной язык!»

Его слова оказались пророческими. Не только по отношению к нашим детям, но и по отношению к детям наших читателей. Мы от многих родителей слышали, как их дети используют новый язык самым естест венным образом. Вот их письменные и устные свиде тельства.

«Я работаю, и у меня очень напряженный график.

Мой трехлетний ребенок ненавидит вставать по утрам и всегда ужасно раздражается. Обычно я спрашиваю его:

— Ты сегодня утром сердитый, правда же?

— Да, — отвечает он, и после этого ему намного луч ше, он готов помогать мне.

Как-то утром я сама встала в плохом настроении из-за того, что поздно легла. Он посмотрел на меня с беспокойством и сказал:

— Ты сегодня сердитая, мамочка? Я все равно тебя люблю.

Меня удивило, что он такой проницательный. Он поднял мне настроение, и день прошел отлично!»

«Моя четырехлетняя дочка Меган сказала своему брату:

— Джастин, мне не нравится, когда ты меня тол каешь.

(Обычно она толкает его в ответ.) Он ответил ей:

— Ладно, Мег.

И на этом все закончилось! После этого Меган пришла ко мне и сказала, что использовала новый на вык и он сработал. Она была удивлена и горда собой».

«Меня бы уже давно положили в психушку без ва ших магических заклинаний. Рассказываю, чтобы по казать вам, как я использую ваши методы. Моя дочь

(почти пять лет) недавно ответила на фразу, что пора идти спать, так:

— Но, мамочка, где мой выбор?

(Ей нравится, когда я спрашиваю ее, хочет ли она пойти в

кровать или доскакать до нее на одной ноге.) В другой раз мы с ней играли, она изображала маму и сказала мне:

— Дорогая, у тебя два варианта: я могу купить тебе джип или спортивную машину, выбирай!»

«Мой четырехлетний сын Дэнни сидит на полу со своим другом Кристофером. Они играют в животных и понарошку дерутся. Внезапно драка перерастает в на стоящую.

К р и с т о ф е р. Дэнни, хватит, мне больно руку!

Д э н н и. Это ты мне сделал больно!

К р и с т о ф е р. Пришлось! Ты прижимал мою руку к полу.

Д э н н и. Это мне пришлось, потому что ты *прижи мал мою* руку к полу.

Я решила, что пора вмешаться, но не знала, что сказать.

Д э н н и. Подожди минутку. *(Он сел на корточки и на чал думать.)* Кристофер, у нас два варианта. Мы можем играть в животных и *не* прижимать к полу руки друг друга… Или мы можем *не играть* в животных, а играть во что-нибудь другое. Что ты *выбираешь?*

К р и с т о ф е р. Давай играть в другую игру.

И они побежали на улицу! Я знаю, в это сложно по верить, но это действительно было именно так».

* * *

«Однажды после завтрака я пошла по направлению к комнате моей дочери, думая о том, что еще я могу сделать вместо чтения лекции по поводу оставленного на столе молока. Но меня опередил мой восьмилетний сын, который уже оказался у ее двери и произнес такую фразу:

— Молоко становится кислым, если его не поста вить в холодильник.

К моему большому удивлению, дверь открылась, и из нее вышла моя дочка (шесть лет), которая сразу на правилась в кухню, чтобы убрать молоко».

* * *

«Я была в гостиной и случайно услышала разговор между моей дочерью десяти лет Лиз и ее подругой

Шерон, которая обшаривала кухонный шкаф в поис ках еды.

Ш е р о н (*плаксивым голосом).* Я проголодалась. По чему твоя мама держит всю еду так высоко? Она нико гда не кладет ее так, чтобы вы могли ее достать.

Лиз. Шерон, в нашем доме мы никого не осуждаем.

Просто скажи мне, чего ты хочешь, и я тебе достану.

Я стояла там и думала: ты стараешься и стараешься и никогда не знаешь, достигла ли ты цели, а в один пре красный день понимаешь, что достигла!»

* * *

«Важная вещь, которую я почерпнула из вашей кни ги, заключается в том, что вполне нормально злиться, если ты никого не обижаешь этим. Раньше я всегда старалась сохранять спокойствие и все держала в себе.

Это кончалось тем, что я кричала, а потом сожалела об этом. На самом деле потом я начала довольно рано сообщать детям о том, что нервничаю, или теряю терпе ние, или мне просто нужно побыть одной. Вчера мои усилия вознаградились.

Вчера я ходила по магазинам с Райаном, моим три надцатилетним сыном, который вымахал за лето, и ему нужна была новая зимняя куртка. Мы зашли в два ма газина, но ему ничего там не понравилось. Мы направ лялись к третьему, когда он предложил:

— Пойдем домой.

Я. Когда резко похолодает, тебе нечего будет надеть.

Р а й а н. Мам, пожалуйста, я хочу пойти домой.

Я. Но Райан…

Р а й а н. Мам, я хочу сказать тебе! Я чувствую, что портится настроение, и не хочу потом сорвать его на тебе.

По дороге домой я чувствовала такую гордость и по нимала, что обо мне заботятся. Спасибо за то, что дали мне и моим мальчикам способ защитить друг друга, когда мы уже готовы «выйти из себя».

* * *

«Последний месяц я посещала ваши занятия *«Как говорить…».* Недавно у меня с моим восьмилетним сы ном состоялся разговор, которым я хочу с вами поде литься.

Эрик *{выходя из школьного автобуса).* Угадай, что сегодня случилось во время перемены?

Я. Я тебя внимательно слушаю.

Эрик. У Майкла были неприятности, потому что он ударил кого-то, и миссис М. накричала на него. Он начал плакать, а она назвала его ревой.

Я. Ты, наверное, переживал за Майкла.

Эрик. Да, я положил руку ему на плечо вот так.

{Он кладет руку на невидимого мальчика и похлопыва ет по невидимому плечу.)

Я. Готова поспорить, это улучшило его настроение.

Эрик. Угу, миссис М. нужно пойти на те занятия, которые ты посещаешь.

Я уверена, что новый способ разговаривать с сыном и слушать его помог ему стать более чутким человеком, который не будет стоять в стороне, если видит неспра ведливость».

К настоящему моменту мы рассматривали детей, применяющих навыки. В этом последнем письме жен щина описывает ее собственный опыт перенимания нового языка.

«Поскольку я сижу сейчас и плачу от радости, от кровения и гордости, я должна написать вам и сказать спасибо. Тысячу спасибо. Сегодня я осознала, как силь но я изменилась, как много я реализовала на практике.

Это был незначительный случай. К моему сыну трех лет приехал девятилетний двоюродный брат. Он показал моему сыну, как сложить доски, чтобы добраться до верхушки забора. Я выглянула из окна и очень спокой ным и дружелюбным тоном сказала:

— Эй, я вижу неустойчивую и небезопасную кучу досок. Забор нужен не для того, чтобы на него залезать.

Спуститесь, пожалуйста, на землю.

Затем я ушла. Через пару минут я снова выглянула в окно и увидела, что *они разобрали кучу досок и начали играть во что-то другое, более безопасное!*

Меня внезапно поразило, что я добилась большего, чем желала (просто чтобы они отошли от досок), без то го, чтобы:

1) сначала подумать, какой навык применить. Слова сами потекли;

2) кричать как потерпевшая — результат того, что меня охватывает страх, когда я представляю, что с моим ребенком случилось что-то плохое;

3) физически вмешаться. Даже после того, как я произнесла свою фразу, было не очень рационально по кинуть место действия. Но это случилось. Я просто ото шла и позволила им самим решить, что делать. Я так не произвольно сделала это, что даже не осознала, пока это не произошло и пока не села писать это письмо!

Я действительно учусь! Я действительно учусь! Ура!»

«Впоследствии я думала об этом и не хочу даже со общать, как бы я отреагировала на эту ситуацию всего лишь год назад. И я чувствую досаду. К тому же мне больно думать о том, какой была бы жизнь моего ребен ка без ваших книг. Вы подарили таким, как я — педан там, трудоголикам, взрослым детям алкоголиков, — не вероятную возможность общения с любимыми детьми без осуждения и критики, но с любовью.

Мы с мамой недавно заплакали, когда она поняла, как она с нами разговаривала, когда мы были детьми:

«Когда я слышу, как ты разговариваешь со своим сы ном, мне стыдно за то, как я разговаривала с вами».

Я быстро прощала, а она быстро учится. Ею двигают до брые

чувства, которыми родители или бабушки и де душки наслаждаются, добившись успеха.

Моя сестра, которая недавно сбежала от жестокого мужа, говорила с детьми таким унизительным тоном, что я больше не могла находиться в ее обществе. Мне было так обидно за ее детей, что я не могла больше это го слышать. Я купила ей *«Как говорить…»* и *«Братство без соперничества»* и посоветовала хотя бы просмотреть картинки для начала, надеясь, что книга увлечет ее. Моя мама мне сообщила, что увидела изменения в общении сестры с ее детьми. Самооценка двух других детей была спасена благодаря вашим книгам.

Я действительно не могу передать всю глубину моей признательности вам за то, что вы поделились своими навыками.

Джейн

P.S. Алкоголизм ужасен, но моя семья до сих не может признаться в этом, поэтому я не могу избавиться от своей фамилии».

Спасибо, Джейн, что потратили время и написали о своих переживаниях и мыслях. Когда мы читаем такие письма, как это, присланные из нашей страны или из-за границы, мы позволяем себе фантазировать.

Вот мы все вместе, родители, учителя, специалисты по психическому здоровью и руководители семинаров, так широко распространили принципы уважительного об щения, что наступят времена, когда дети всего мира станут сильными, полными сочувствия людьми, уве ренными в себе и живущими друг с другом в мире и спо койствии.